CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

1

ANUL VIII

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

1955

CUPRINSUL

	Pag.
Oamenii simpli şi cinstiţi din toate ţările vor să trăiască în pace şi în înţelegere frăţească	1
I. Bogdan şi I. Stănescu	
Tînărul Dinamovist — importantă şcoală de pregătire a cadrelor sportive .	4
Metode de cercetări ştiinţifice în procesul educaţiei fizice.	9
Observaţii asupra structurii complexului G.M.A.	18
M. Rizea	
Calendarul sportiv document principal de planificare a activităţii în colectivele sportive	29
M. Flamaropol	
Contribuţii la îmbunătăţirea hocheiului în R.P.R.	35
O. Tuhai	
Aspecte din activitatea asociaţiei Voinţa pe anul 1954	40
F. Şpier şi I.Kunst	
In legătură cu perioada pregătitoare a echipelor de handbal pe anul 1955	46
Weindel Walter	
Observaţii asupra activităţii schiorilor fondişti fruntaşi în anul 1953 . .	54

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an, lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Hocheiul, este unul din cele mai dinamice jocuri sportive. Coperta reprezintă o acţiune de atac la poartă.

Proletari din toate țările uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LINGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 1 — 1955**

Oamenii simpli cinstiți din toate țările vor să trăiască în pace și în înțelegere frățească

Popoarele lumii au întîmpinat noul an 1955, cu încredere și hotărîrea nestrămutată de a intensifica lupta pentru asigurarea celui mai de preț bun: PACEA. Aceste sentimente sînt cu atît mai puternice cu cît — după cum a spus K. E. Voroșilov președintele sovietului suprem al U.R.S.S., în cuvîntul rostit cu ocazia anului nou: „Spre fericirea întregii omeniri, anul care s-a scurs a fost un an al păcii".

Intr-adevăr, mișcarea de luptă pentru o pace trainică și securitate colectivă, a oamenilor muncii din lumea întreagă, s-a dovedit în anul 1954 o forță uriașă, nemaicunoscută în istorie, de care cercurile războinice au fost nevoite să țină seama.

Astfel se explică încetarea vărsării de sînge din Indochina, eveniment de mare însemnătate pentru pacea popoarelor din Asia.

Progresele făcute pe linia destinderii în situația internațională, care se datoresc eforturilor neobosite depuse de popoarele pașnice în frunte cu Uniunea Sovietică și concretizate în inițierea conferințelor de la Berlin și Geneva precum și altor acțiuni cunoscute, au fost privite rău voitor de către cercurile occidentale care au subminat prin toate mijloacele această cauză nobilă.

Răspunzînd la întrebările d-lui Charles Edward Shutt și referindu-se la cauza principală a încordării între Uniunea Sovietică și S.U.A., președintele Consiliului de Miniștri al Uniunii Sovietice, G. M. Malenkov, a arătat că: „Cauza principală a încordării în relațiile dintre U.R.S.S. și S.U.A. o constituie linia urmată de anumite cercuri americane de a reface armata revanșardă vest-germană, cursa înarmărilor și crearea unei rețele de baze militare americane în jurul Uniunii Sovietice și a altor state iubitoare de pace, fapte care nu pot fi considerate altfel decît ca pregătiri în vederea unui nou război. Este îndeobște cunoscut că în prezent din vina puterilor occidentale care au încheiat acordurile de la Londra și Paris se intensifică amenințarea împotriva păcii și crește primejdia de război".

Prin glasul istoricei conferințe a țărilor europene pentru asigurarea păcii și securității în Europa, care a avut loc la sfîrșitul anului 1954

la Moscova, popoarele iubitoare de pace au dat un clar şi răspicat avertisment aţiţătorilor la un nou război, precizînd că orice încercări de tulburare a muncii paşnice a omenirii se vor lovi de o ripostă zdrobitoare. In prezent, măreţul front al păcii şi socialismului, în frunte cu glorioasa Uniune Sovietică, care reuneşte peste 900.000.000 de oameni, este mai puternic ca oricînd.

Pe linia consecventă şi perseverentă a tratativelor pentru pace şi împotriva acţiunilor de pe „poziţii de forţă", Uniunea Sovietică — prin cuvîntul tov. Malenkov — şi-a exprimat din nou punctul de vedere arătînd că în problema reglementării divergenţelor existente în extremul orient, ducerea de tratative între statele interesate trebuie salutată, iar în ce priveşte problema armei atomice, U.R.S.S., rămîne pe poziţia bine cunoscută de interzicere a ei necondiţionată.

Popoarele ce năzuiesc şi militează pentru pace nu pot rămîne însă indiferente faţă de uneltirile guvernelor apusene care proclamă doar idei de pace, ducînd practic o politică obstrucţionistă, destinată excluderii posibilităţii unor tratative sincere de pace. Insăşi ratificarea acordurilor de la Londra şi Paris, de către Adunarea Naţională Franceză, în ciuda împotrivirii poporului francez, oglindeşte conţinutul agresiv al politicii occidentale.

Răspunzînd ferm acestor maşinaţii, G. M. Malenkov, a arătat în interviul de anul nou, că: „După cum se ştie cele trei puteri occidentale caută să rezolve în mod separat problemele internaţionale cele mai importante şi în primul rînd problemele privind Germania. Oare nu este limpede că nu poate fi dusă o asemenea politică şi totodată cultivate în rîndurile popoarelor iluzii cu privire la o conferinţă a celor patru puteri" ?

Oamenii muncii din patria noastră au primit cu nespusă satisfacţie declaraţiile tov. Malenkov, pe care le consideră — cu drept cuvînt — o nouă expresie a atitudinii paşnice a marelui popor sovietic.

Poporul romîn, a depus eforturi deosebite şi a contribuit din plin — în anul ce a trecut — la consolidarea edificiului păcii. Stăpîn pe soarta sa, harnic şi eroic, poporul nostru a parcurs un an de realizări însemnate, care s-au cristalizat în ridicarea continuă a nivelului de trai material şi cultural a celor ce muncesc. In aceste condiţii, înţelept condus de Partidul Muncitoresc Romîn, el a păşit mai departe, la îndeplinirea sarcinilor ultimului an, din planul cincinal.

Exprimînd aspiraţiile poporului romîn, tov. Gheorghe Gheorghiu-Dej, preşedintele Consiliului de Miniştri al Republicii Populare Romîne, a arătat în răspunsul dat la întrebările Agenţiei Iugoslave „Jugo Press" că: „Guvernul Republicii Populare Romîne este călăuzit în politica sa externă de dorinţa de a-şi da contribuţia activă la cauza apărării păcii, de a dezvolta şi întări relaţiile de colaborare şi prietenie cu toate popoarele şi ţările iubitoare de pace".

O dovadă grăitoare a activităţii paşnice a regimului de democraţie populară din ţara noastră şi a rezultatelor ei constructive este recenta hotărîre a Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi al

Consiliului de Miniștri al R.P.R., cu privire la desființarea sistemului de aprovizionare a populației pe bază de cartele și rații, măsură care deschide perspective tot mai luminoase economiei noastre, ce-și pune drept scop asigurarea creșterii necontenite a bunei stări a celor ce muncesc.

Și mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră care cuprinde sute de mii de sportivi într-o activitate organizată, își aduce aportul ei în măreața operă de construire a socialismului și apărare a păcii.

Rezultatele înregistrate de sportivii noștri pe terenurile de sport și în producție sînt vii mărturii a dragostei și hotărîrii lor de a lupta pentru pace.

Poporul romîn dorește din toată inima să trăiască în pace și să întrețină asemenea relații cu toate popoarele. Alături de întreaga omenire progresistă, el stă de strajă păcii, fiind decis să o apere cu toate puterile.

Mai vie și mai actuală ca oricînd răsună astăzi în conștiința popoarelor măreața idee stalinistă: „Pacea va fi menținută și consolidată dacă popoarele vor lua în propriile lor mîini cauza menținerii păcii și o vor apăra pînă la capăt".

Pe această cale luminoasă, păşesc strîns uniți oamenii simpli cinstiți de pretutindeni. Și neîndoielnic, victoria va fi de partea forțelor păcii!

Tînărul dinamovist — importantă școală de pregătire a cadrelor sportive

IOAN BOGDAN
Profesor IONEL STĂNESCU

Asociația pentru Cultură Fizică și Sport Dinamo, urmînd în activitatea sa exemplul mișcării de cultură fizică și sport din U.R.S.S. și folosind experiența Asociației sovietice Dinamo, în privința angrenării într-o activitate sportivă organizată a unui număr cît mai mare de tineri și tinere, pentru creșterea noilor cadre sportive necesare secțiilor reprezentative ale Asociației, în anul 1950 a luat inițiativa de organizare a Cercurilor Tînărul Dinamovist de pe lîngă Consiliul Regional Dinamo.

Tînărul Dinamovist de pe lîngă Consiliul Regional Dinamo București, funcționează cu 16 secții sportive, angrenînd într-o activitate sportivă organizată un număr de peste 500 tineri și tinere.

In anul 1954, Tînărul Dinamovist și-a dus activitatea în mod organizat, în baza planului de dezvoltare, a calendarului sportiv și în baza unor obiective cu caracter organizatoric-educativ.

Obiectivele principale ale muncii au fost:

1. Educarea tinerilor în spiritul moralei comuniste, a dragostei față de Patrie și Partid, pentru creșterea unor sportivi de tip nou.

2. Ridicarea nivelului calitativ și cantitativ al muncii de instruire.

3. Organizarea de concursuri interne, precum și întîlniri cu alte organizații sportive de tineret, în scopul ridicării necontenite a măiestriei sportive.

4. Asigurarea unor condiții optime de participare a secțiilor Tînărului Dinamovist în competiții oficiale organizate de C.C.F.S. sau alte Asociații sportive.

5. Reorganizarea vieții interne a secțiilor.

6. Asigurarea bazelor sportive, materialelor și inventarului sportiv, necesare unei bune desfășurări a activității Tînărului Dinamovist.

De asemenea s-a urmărit angrenarea permanentă în secțiile Tînărului Dinamovist a tinerilor din școlile patronate, care au dovedit aptitudini pentru practicarea unei discipline sportive și în special angrenarea elementului feminin.

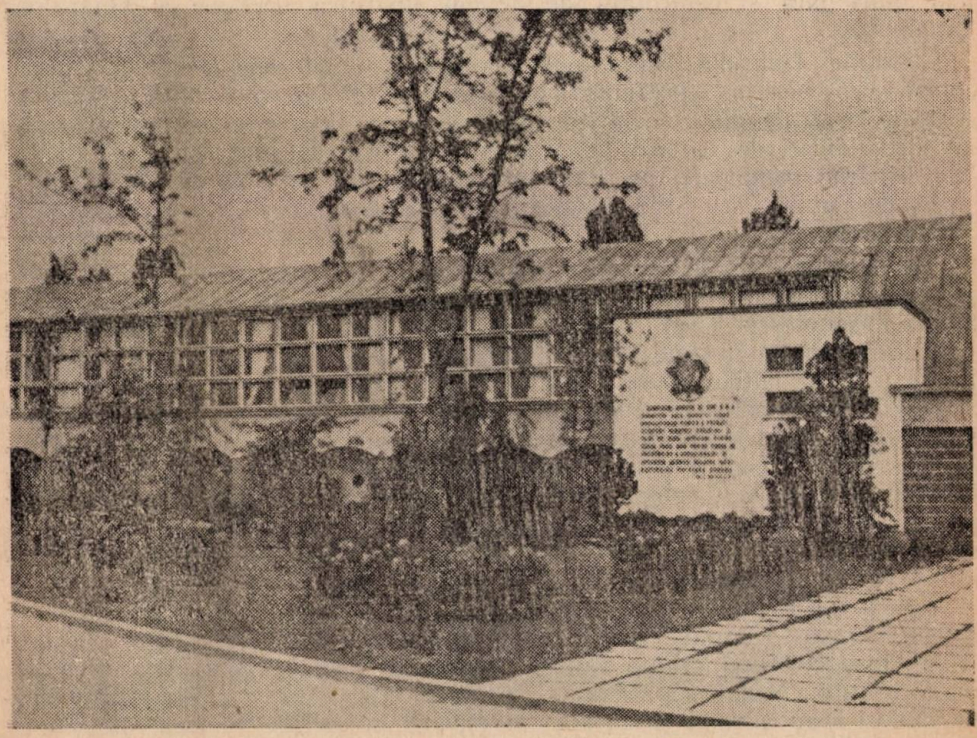
Pentru a se realiza aceste obiective a fost necesară reorganizarea vieții interne a secțiilor, prin alegerea birourilor de secții care au desfășurat activitatea pe baza unui regulament de funcționare a secțiilor și a birourilor. S-au fixat antrenorii și instructorii, s-au precizat lotunile pentru fiecare secție în parte, s-au format echipe de pitici, juniori și junioare, precum și grupe de antrenament, procedînd totodată la alegerea căpitanilor de echipă și responsabililor de grupă.

Pentru a asigura angrenarea permanentă a unui număr mare de elemente tinere și mai ales a elementului feminin în cadrul secțiilor Tînărului Dinamovist, Consiliul Regional Dinamo București, cu Secția de Invățămînt a Capitalei și C.C.F.S. orășenesc a hotărît patronarea unor școli medii de către Tînărul Dinamovist.

In urma măsurilor organizatorice s-a putut trece la o activitate de instruire și antrenament, în baza documentelor de planificare ale fiecărei secții sportive. S-a întocmit planul de dezvoltare, calendarul sportiv, programele de lucru pe perioade și planurile de muncă pe cicluri de antrenament, care au fost ghid de orientare în desfășurarea activității secțiilor. Buna desfășurare a muncii de instruire și antrenament a fost posibilă datorită condițiilor materiale puse la dispoziția secțiilor ca : baze sportive, materiale și inventar sportiv corespunzător.

Pe baza documentelor de planificare și a asigurării condițiilor materiale, secțiile au început pregătirea practică sub îndrumarea antrenorilor și instructorilor respectivi, realizînd sarcinile perioadei de antrenament respective.

Analizînd munca depusă de antrenori, s-a observat că cei care au avut o activitate continuă și au respectat documentele de planificare au dat rezultate satisfăcătoare, iar antrenorii care nu au înțeles acest lucru au dat rezultate sub așteptări. Sînt antrenori care au metode bune de



muncă cu tineretul şi au reuşit să-şi creeze secţii puternice, care s-au afirmat în întîlniri de talie republicană şi internaţională.

Astfel antrenorul Steinbach Petre are metode avansate de muncă cu tineretul, reuşind să lucreze pe grupe şi pe echipe cu circa 100 tineri — pitici, juniori şi tineret. Mai lucrează organizat şi cu rezultate tehnice ridicate antrenorul Tarco Ştefan cu secţia de gimnastică, Panţuru Valeriu cu secţia de tir, Cojocaru Gheorghe cu secţia de caiac-canoe, Constantinescu Gh. şi Lăzăruţ Vasile cu echipele de volei, Freund Emeric şi Corcec Carol cu natatie şi polo pe apă, Gămulea Florian cu patinajul. Antrenorul de box Lungu Gheorghe a reuşit să coordoneze perfect activitatea de masă cu cea de calitate, avînd un număr mare de boxeri şi rezultate bune.

Sînt însă şi antrenori care au obţinut rezultate sportive ridicate cu tinerii cu care au lucrat, însă care nu au reuşit să realizeze efective complete conform necesităţii angrenării unui număr mare de tineri în secţia respectivă. Astfel antrenorii : Gîscă Ion, la atletism, Miulescu Gheorghe şi Giurculescu Teodor la baschet, Lupescu Dumitru la handbal, Menas Borel la şah, Bădin Marin la tenis etc. care au rezultate ridicate — titluri şi recorduri republicane, însă care şi-au îndreptat atenţia asupra sportivilor fruntaşi, neglijînd problema angrenării unei mase largi de sportivi şi în special a elementului feminin.

Activitatea de instruire şi antrenament desfăşurată de antrenori a fost îndrumată şi controlată de activul instruirii sportive a Tînărului Dinamovist.

Secţiile Tînărului Dinamovist pregătesc anual zeci de tineri, care completează secţiile reprezentative ale Asociaţiei Dinamo. Dacă urmărim echipele centrale ale Asociaţiei vom vedea în fiecare cîţiva tineri care au fost ridicaţi de Tînărul Dinamovist. Echipele de gimnastică băieţi şi fete Dinamo campioane pe 1954, au avut în componenţa lor tineri ca : Vătăşoiu Emilia, Ţicu Anica, Mărăcine Marta, Grigorescu, Covaci Nicolaie, Năilescu etc.

In echipa de atletism din Campionatul R.P.R. pe echipe, echipa Asociaţiei Dinamo a avut pe : Trandafirov Metodie, Tudose Andrei, Grosu Sanda, Manolescu Virgil, Rădulescu Anca, Zotu Maria, Constantinescu Dan, Constantinescu Emil, Stein Mircea, Mătoană Nicolaie, Constantinescu Paula şi mulţi alţii. In lotul central de tir găsim pe talentata Zvoneschi Jaqueline campioană pe 1954 la senioare şi deţinătoare a mai multor recorduri R.P.R. de junioare, de asemenea pe Antonescu Victor, Tripşa Dan şi Gorovei Gabriela. Echipa de volei fete din campionatul republican feminin este de fapt echipa de fete a Tînărului Dinamovist care a fost promovată în categoria A. In echipa de volei băieţi Dinamo Bucureşti sînt : Miculescu Caius, Botez Octavian, Constantinescu Cristian, la canotaj Neculce, Rotman, Todea, Krich, Munteanu, Racoviţă Nicolaie şi Mărgineanu Cristina. La ciclism Selaru Aurel, Voinescu Mihai, Marinescu Eugen, Juhasz Hermina. La handbal Stănescu Liviu. La natatie Zahan Aurel, Ionescu Aurel, Oanţă Adrian, Rujinschi Nicolaie, Banc Andrei, Vlăduţă Cristian, Panaitescu, Zaharia şi mulţi alţi tineri, care în întrecerile de juniori s-au afirmat şi au fost promovaţi în secţiile centrale ale Asociaţiei Dinamo.

Dintre aceşti tineri o bună parte reprezintă şi culorile Patriei în întîlnirile internaţionale de juniori.

In activitatea competiţională pe 1954, Tînărul Dinamovist a participat în întreceri oficiale cu 16 secţii reprezentative de băieţi şi 11 secţii de fete. Dintre aceste secţii o comportare meritorie au avut următoarele secţii:

— Secţia de tir, care a participat în anul 1954 la 12 concursuri pe echipe individuale. In cadrul acestor întreceri tinerii trăgători au dat dovadă de o bună pregătire tehnică şi o ridicată voinţă de luptă, reuşind să se afirme ca o secţie fruntaşe din ţară. Tinerii Dinamovişti au întrecut o serie de echipe fruntaşe de juniori, obţinînd locul I la concursul republican de juniori, atît la băieţi cît şi la fete doborînd totodată şi stabilind o serie de recorduri republicane de juniori pe echipe şi individual. S-a remarcat tînăra trăgătoare Zvoneschi Jaqueline, care a stabilit 6 noi recorduri republicane, a egalat 2 recorduri şi a doborît alte 10 recorduri republicane la diferite poziţii de tragere, cîştigînd toate poziţiile la concursul republican de juniori, precum şi titlul de campioană republicană la senioare la poziţia culcat. De asemenea echipele de băieţi şi fete s-au clasat în fruntea echipelor de juniori din ţară, cîştigînd finala concursului republican şi stabilind totodată noi recorduri R.P.R. In total secţia de tir a realizat 27 recorduri republicane la probele individuale şi 8 recorduri republicane pe echipe.

— Secţia de atletism, a participat la 17 concursuri de juniori, completînd secţia reprezentativă a Asociaţiei Dinamo cu 16 tineri, dînd totodată un număr de tineri lotului republican de juniori. In cadrul campionatului republican de juniori, în sală şi în aer liber tinerii dinamovişti au cîştigat 16 locuri I şi încă o serie de locuri II şi III. In campionatul republican pe echipe seniori, 16 tineri dinamovişti au cîştigat titlul de campioni R.P.R.

Trebuie să remarcăm comportarea excelentă a atletei Grosu Sanda care a cîştigat o serie de concursuri interne de junioare, campionatul republican de senioare şi întîlniri internaţionale de junioare şi senioare la săritura în lungime, stabilind şi recordul R.P.R. la junioare şi senioare cu 5,80 m în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare de la Budapesta. O frumoasă comportare în cadrul concursurilor a avut şi tînărul Trandafirov Metodie, care a doborît recordul republican de juniori la săritura cu prăjina cu 3,70 m stabilind în acest an şi alte 6 recorduri de juniori în sală şi aer liber.

In total secţia de atletism a realizat 16 recorduri republicane, dintre care unul de senioare şi deţine un număr de 29 titluri de campioni republicani la juniori şi seniori.

— Secţia de canotaj, a participat la 12 concursuri realizînd 48 locuri I şi o serie de locuri II şi III. Ca urmare, în finala concursului republican de juniori, tinerii dinamovişti au cîştigat 10 locuri I. De remarcat faptul că un număr de 22 tineri din secţie, datorită pregătirii lor multilaterale, au reuşit ca la sfîrşitul anului 1954 să fie purtători ai insignei G.M.A. gradul II.

— Secţia de nataţie, poate fi evidenţiată pentru buna comportare a înotătorilor juniori, precum şi a celor două echipe de polo, echipa I terminînd pe locul VI în campionatul republican categoria A, iar echipa

a II-a pe locul II în campionatul republican de juniori. Componenţii secţiei de natație deţin 5 titluri de campioni R.P.R., 6 recorduri republicane şi au cîştigat de asemenea Traversarea Lacurilor.

— Secţia de gimnastică s-a remarcat prin faptul că a crescut şi a promovat o serie de elemente în echipele reprezentative ale Asociaţiei Dinamo care au ieşit campioane R.P.R. pe anul 1954. De asemenea se remarcă şi pentru faptul că are peste 60 sportivi clasificaţi, majoritatea la categoria a III-a şi a II-a.

— Secţia de volei, a participat la campionatul Capitalei de volei juniori şi junioare clasîndu-se pe locul I atît la băieţi cît şi la fete, terminînd campionatul neînvinşi. De asemenea echipa a II-a de băieţi s-a clasat pe locul II în seria ei.

— In activitatea secţiei de fotbal au fost angrenate 8 echipe de pitici şi juniori, dintre care 2 echipe în campionatul republican, 4 echipe în campionatul orăşenesc şi 2 echipe de pitici în campionatul Consiliului Sindical Regional.

— Din cadrul celorlalte secţii ale Tînărului Dinamovist se mai desprind o serie de sportivi fruntaşi cum sînt : patinatoarea Vranialici Draga, care în cadrul finalei campionatului republican de patinaj viteză-juniori a cîştigat 4 titluri de campioană, doborînd şi 4 recorduri republicane ; Georgescu Vasile care prin rezultatele obţinute în concursuri a devenit candidat maestru la şah.

Secţiile Tînărului Dinamovist în cadrul activităţii competiţionale pe anul 1954 au realizat :

74 titluri de campioni R.P.R.
50 recorduri republicane.
240 locuri I.
131 locuri II.
97 locuri III.

Ca un rezultat pozitiv în activitatea secţiilor Tînărului Dinamovist este şi numărul mare de sportivi clasificaţi şi purtători G.M.A., realizaţi în anul 1954.

Sportivi clasificaţi :
2 maeştri.
1 candidat maestru.
21 categoria I.
52 categoria a II-a.
122 categoria a III-a.
199 categoria juniori.
Total 397 sportivi clasificaţi.
204 purtători G.M.A. dintre care 33 au obţinut G.M.A. gradul II.

Paralel cu activitatea de instruire şi antrenament, pentru obţinerea acestor rezultate, s-a dus şi o muncă cultural-educativă cu tinerii din secţii. Această muncă educativă s-a desfăşurat în mod organizat, folosind următoarele mijloace :

— şedinţe cu caracter educativ politic (referate susţinute de către vîrfurile sportive ale Asociaţiei Dinamo) avînd ca subiecte : — „Primii

paşi în sport". „Despre atitudinea socialistă faţă de muncă". „Două lumi". „Două linii de dezvoltare";

— şedinţe cu caracter cultural-educativ (şedinţe festive, recenzii), precum şi vizionare de filme şi spectacole în colectiv;

— folosirea gazetelor de perete;

— organizarea de excursii în colectiv cu secţiile fruntaşe ale Tînărului Dinamovist;

— organizarea întrecerii între secţii, în disciplină şi în muncă, în cinstea zilelor sărbătorite de clasa muncitoare. Aceste întreceri au avut drept scop: stimularea activităţii interne a secţiilor, disciplinei în muncă, îmbunătăţirea situaţiei la învăţătură, prezenţa şi punctualitatea la antrenamente, concursuri şi şedinţe, ridicarea nivelului tehnic sportiv şi politic-cultural, păstrarea bunului obştesc, baze-inventar-echipament etc.

In realizarea acestor mijloace, pe lîngă preocupările conducerii Tînărului Dinamovist, un factor de bază l-au constituit antrenorii secţiilor, care în activitatea zilnică de instruire şi antrenament au folosit pe deplin mijloacele arătate.

In această muncă s-au remarcat antrenorii: Steinbach Petre, Panţuru Valeriu, Cojocaru Gheorghe şi Tarco Ştefan, care au ştiut să organizeze just activitatea internă a secţiilor, folosind activul voluntar şi dînd un conţinut educativ muncii de instruire.

Pentru urmărirea dezvoltării tinerilor şi a influenţelor fiziologice ale antrenamentelor asupra lor, se efectuează periodic controale medicale la toţi sportivii din secţii, întocmindu-se fişele medicale personale, în baza cărora se poate urmări sistematic influenţa antrenamentelor asupra organismului tinerilor.

Analizînd conţinutul muncii din anul 1954, conducerea Tînărului Dinamovist constată că rezultatele obţinute, se datoresc aplicării metodelor înaintate de lucru folosite de sistemul sovietic de educaţie fizică, metode care au stat ca ghid de orientare în activitatea noastră şi care considerăm că sînt valabile pentru orice colectiv sportiv care munceşte cu tineretul.

— Baza de plecare în activitate este asigurarea unei mase largi de tineri, care să fie angrenaţi într-o activitate sportivă sistematică. Această problemă în activitatea secţiilor Tînărului Dinamovist a fost rezolvată cu sprijinul acordat de către secţia de învăţămînt a Capitalei şi C.C.F.S.-oraş prin patronarea de către Tînărul Dinamovist a unor şcoli medii din Capitală.

In patronarea acestor şcoli s-au pus în practică două probleme de mare importanţă: asigurarea unei activităţi sistematice şi continue a elevilor din aceste şcoli, prin sprijinirea activităţii cercurilor sportive, precum şi asigurarea unei baze pentru recrutarea elementelor tinere şi în special a elementului feminin de către Tînărul Dinamovist.

Pentru sprijinirea activităţii cercurilor sportive pe şcoală şi pentru descoperirea de noi elemente talentate, Tînărul Dinamovist organizează la mai multe discipline o serie de competiţii în care sînt angrenate şcolile cu faze pe clase, pe şcoli şi interşcoli, reuşind în acest fel să angreneze majoritatea elevilor.

— O altă latură a muncii care a asigurat rezultate bune de muncă a fost angrenarea unui activ voluntar în munca secţiilor, activ format din instructori, biroul secţiei, căpitanii de echipă precum şi atragerea simpatizanţilor şi membrilor de familie ai tinerilor sportivi. Acest activ voluntar are menirea să întărească viaţa internă a secţiei, spiritul de colectiv, să sprijine munca antrenorului secţiei, iar părinţii să contribuie la educarea şi întărirea disciplinei sportive.

— Imbinarea muncii de instruire şi antrenament cu munca educativă, este un punct cheie în asigurarea unor rezultate sportive superioare şi în formarea unor sportivi de tip nou. In această activitate trebuie angrenat activul de conducere al colectivului sportiv, antrenori, instructori, birouri de secţie, responsabili de grupă şi căpitani de echipe, precum şi membrii de familie.

— In desfăşurarea muncii de instruire şi antrenament un rol important îl are asigurarea bazei materiale (baze sportive dotate cu instalaţii corespunzătoare desfăşurării activităţii în bune condiţii a fiecărei secţii, inventar sportiv şi echipamentul necesar specificului fiecărei secţii).

— Măsurile organizatorice şi asigurarea bazei materiale au contribuit la buna desfăşurare a muncii de instruire a secţiilor.

Munca de instruire s-a desfăşurat în baza documentelor de planificare întocmite la începutul anului, care au cuprins activitatea în diferite perioade de antrenament (tranziţie, pregătitoare, fundamentală) fiind ghid permanent în munca antrenorilor şi asigurînd unitatea factorilor antrenamentului sportiv în decursul întregului an.

Astfel fiind just planificate în fiecare perioadă de antrenament, s-a asigurat îmbinarea pregătirii tehnice cu pregătirea tactică, moral volitivă, pedagogică şi cu pregătirea pentru eforturi fizice.

Documentele de planificare au fost defalcate în programe de lucru pe perioade de antrenament, în planuri de muncă pe cicluri săptămînale de antrenament şi în ultimă instanţă în conspecte de lecţii.

Pentru a se asigura un conţinut ştiinţific muncii de instruire, este necesar să se creeze antrenorilor condiţii pentru ridicarea permanentă a cunoştinţelor profesionale.

Acest lucru s-a realizat prin angrenarea antrenorilor Tînărului Dinamovist în cursurile profesionale organizate de către Asociaţie, prin folosirea bibliotecii tehnice, abonarea la ziare şi reviste de specialitate.

— Munca de îndrumare şi control din partea organului tehnic, asigură aplicarea în practică a conţinutului documentelor de planificare, asigură realizarea conţinutului educativ a instruirii. Munca de îndrumare şi control se realizează prin supravegherea antrenamentelor şi competiţiilor, trecînd ulterior la discutarea cu antrenorii asupra observaţiilor făcute, prin care se scot în evidenţă lipsurile şi părţile pozitive din cadrul activităţii practice.

In concluzie se poate considera că rezultatele tehnice obţinute de secţiile Tînărului Dinamovist sînt roadele unei munci îndelungate, care au avut la bază buna organizare a muncii de educaţie şi instruire.

— Tinerii Dinamovişti au reuşit să se claseze pe primele locuri în

majoritatea întrecerilor sportive. Titlurile şi recordurile realizate de ei mărturisesc acest lucru.

— Tinerii Dinamovişti în cadrul întrecerilor au dat dovadă de un înalt spirit de luptă, disciplină, respect faţă de adversar precum şi dragoste faţă de culorile Asociaţiei Dinamo.

La realizarea celor mai bune performanţe o contribuţie directă a fost sprijinul multilateral asigurat de Asociaţia Dinamo ca : baze sportive, inventar sportiv, echipament sportiv şi cadrele de conducere tehnice.

Trebuie arătat însă că în munca Tînărului Dinamovist au rezultat şi o serie de lipsuri evidente care trebuie să constituie obiectul nostru de deosebită preocupare pentru viitor.

Astfel, munca educativă nu s-a ridicat la nivelul necesităţilor, angrenarea tinerilor la diferite probe din cadrul sportului individual (atletism, canotaj) a lăsat de dorit, activul obştesc al secţiilor pe ramuri de sport este insuficient şi în primul rînd documentele de planificare pentru activitatea secţiilor n-au fost întocmite la timp, ceea ce a dăunat muncii

Activul de conducere a Tînărului Dinamovist este conştient că numai printr-un efort continuu şi susţinut, printr-o activitate organizată şi bine orientată va putea dezvolta succesele obţinute, contribuţie la împrospătarea continuă cu cadre noi, a mişcării de cultură fizică şi sport din patria noastră.

Metodele de cercetări științifice în *) procesul educației fizice

În teoria educației fizice se folosesc pe scară largă diferite metode de cercetare științifică : observațiile pedagogice asupra procesului dezvoltării fizice, al instruirii și educației, experiența pedagogică ; studierea surselor literaturii de specialitate, a documentelor și materialelor de arhivă, a materialelor și documentelor care caracterizează starea actuală a educației fizice și sportului, metodele istorice de cercetare a problemelor teoriei și practicii educației fizice, studiul antropometric al dezvoltării fizice, cercetarea tehnicii ramurilor de sport, a gimnasticii și a jocurilor, observațiile medico-pedagogice, convorbirile, anchetele și alte metode folosite în disciplinele științifice înrudite (igiena, psihologia, controlul medical, fiziologia).

De obicei, orice activitate științifică se bazează pe un complex de metode științifice variate și pe metode științifice de înregistrare a faptelor și fenomenelor observate.

Totuși, cercetarea științifică, indiferent de metoda de cercetare științifică, care s-ar folosi, trebuie să pornească în primul rînd de la metoda generală a cunoașterii fenomenelor naturii și societății, a legilor dialecticii.

În procesul cercetării științifice, faptele rezultate și concluziile formulate trebuie să reflecte corect realitatea obiectivă.

Obiectul de cercetare trebuie să fie studiat din toate punctele de vedere. Capacitatea de a analiza lucrurile și fenomenele în mod multilateral, în legătura și acțiunea lor reciprocă, este una din condițiile cele mai importante ale cercetării științifice.

„...Metoda dialectică consideră că... orice fenomen... poate fi înțeles și fundamentat dacă este analizat în legătura lui indisolubilă cu fenomenele înconjurătoare, în dependența lui de fenomenele care îl înconjoară“ [1]).

Aplicarea metodei dialectice în cercetarea științifică se bazează pe luarea în considerare a condițiilor, a locului și a timpului.

Metoda istorică în cercetarea științifică este principala condiție a cunoașterii juste, științifice, a legilor naturii și societății. Principiul metodei istorice cu aplicare la fenomene înseamnă cunoașterea fenomenelor din punct de vedere al condițiilor care au generat respectivele fenomene și cu care aceste fenomene sînt legate.

---

*) Cursul de teorie a educației fizice — redactat de Kukușkin, Koriakovski și Jukov.

1) Istoria P. C. al U. R. S. S., Cursul scurt, pag. 101.

Obiectul de cercetare trebuie studiat în dezvoltarea și transformarea lui.

In elaborarea teoriei, cercetătorul trebuie să se bazeze pe practică. Practica, spunea V. I. Lenin, trebuie să fie primul și principalul punct de vedere al teoriei cunoașterii. Din practică își soarbe știința conținutul și în practică se verifică. Știința ruptă de practică nu poate fi știință. Principiul unității teoriei și practicii este un principiu conducător pentru toate științele.

Cercetarea științifică bazată pe principiile teoriei marxist-leniniste a cunoașterii adevărului duce la stabilirea legilor concrete asupra obiectului studiat. Din punct de vedere al materialismului dialectic, cunoașterea este un proces dialectic în care adevărul este întotdeauna concret.

Să examinăm pe scurt metodele principale ale cercetării științifice.

Observația pedagogică asupra procesului educației fizice, ca metodă de cercetare științifică, se deosebește de observațiile întîmplătoare din viața de toate zilele, prin faptul că este organizată în mod special și orientată în mod conștient asupra cercetării fenomenelor concrete.

Observația organizată în mod special presupune existența, în primul rînd, a unui obiect și a unui scop clar și, în al doilea rînd, a planului de desfășurare a observațiilor care dezvăluie caracterul succesiv și sistematic al culegerii și prelucrării faptelor.

Observația pedagogică, efectuată de oamenii de știință în cadrul studierii practicii înaintate a muncii în domeniul educației fizice (de pildă) necesită fixarea scopului, elaborarea planului detaliat al cercetării, alegerea celor mai conforme metode științifice de cercetare și a metodelor corespunzătoare de înregistrare a faptelor, care ar putea indica în mod special elementul nou, pozitiv, pe care îl oferă practica înaintată a celor mai buni maeștri ai sportului, antrenorilor, diferitelor colective.

In cadrul desfășurării cercetărilor științifice prin metoda observației pedagogice în domeniul educației fizice se folosesc în mod suplimentar diferite metode: controlul medical, stabilirea și aprecierea dezvoltării fizice, cercetarea biodinamică a tehnicii sportului, metodele de igienă și alte metode ale științelor înrudite.

Completarea metodei cercetării pedagogice cu alte metode de cercetare științifică permite analizarea adîncită a fenomenului, precum și determinarea rezultatului dezvoltării fizice, instruirii și educației. De pildă nu se poate considera că este înfăptuită corect și eficace învățarea înotului prin procedeul craul pe piept, după o anumită metodică, dacă se arată că elevii au învățat să înoate numai cu ajutorul acestui procedeu și dacă nu se face în același timp aprecierea stării sănătății, a dezvoltării fizice și a educației elevilor. Metoda observației pedagogice în domeniul educației fizice este caracterizată prin folosirea ei în îmbinare cu celelalte metode de cercetare.

Metoda observației pedagogice obiective se deosebește în primul rînd prin faptul că observația se face de la distanță. Observatorul nu participă direct la acțiunile (obiectele de cercetare) care se studiază. Ținînd seama de toată varietatea procesului de educație fizică în care se manifestă diferitele laturi ale întregii personalități umane, se impune

întotdeauna determinarea precisă a obiectului de observaţie. Observaţia trebuie să fie electivă, concretă. Obiectele observaţiei pot fi de pildă, gradul de concentrare a lecţiei, măiestria cu care vorbeşte profesorul, modificarea frecvenţei pulsului şi multe altele. In procesul de observaţie se întrebuinţează pe scară largă diferite metode obiective de înregistrare a faptelor observate. Astfel, pentru determinarea duratei lecţiilor, a diferitelor ei părţi etc. se utilizează metoda cronometrării, adică se măsoară timpul folosit pentru diferitele părţi ale lecţiei şi pentru lecţia întreagă, cu ajutorul cronometrului. In cadrul studierii vorbirii (frazei) profesorului se foloseşte metoda înregistrării precise-stenografierea. Dacă prin cercetare se urmăreşte înregistrarea cît mai precisă a tehnicii de executare a diferitelor exerciţii se recurge la fotografiere şi la filmare, cu ajutorul diferitelor aparate.

Metoda observaţiei pedagogice obiective înlesneşte studierea obiectelor necesare în condiţiile stării, dezvoltării lor naturale, obişnuite. In aceasta constă marea superioritate a acestei metode.

Rezultatele observaţiei sînt notate cu grijă în procese-verbale ştiinţifice speciale sau într-un jurnal special de observaţii, cu indicarea obligatorie a datei, a timpului de desfăşurare a observaţiei (experienţei), a efectivului participanţilor, a condiţiilor de desfăşurare etc. Oricît ar fi de precisă înregistrarea faptelor observaţiei, cercetarea ştiinţifică nu se încheie aici. Datele obţinute se prelucrează detailat, adică se orînduiesc într-un anumit sistem, se supun unei analize complete şi după aceea se trag concluziile corespunzătoare. In procesul prelucrării datelor trebuie să se lase la o parte elementele întîmplătoare şi să se stabilească legile respective. Apoi se fac generalizările care permit tragerea diferitelor concluzii.

In urma studierii şi generalizării faptelor se poate ajunge la concluzia că acestea sînt sau insuficiente sau contradictorii, adică nu oferă nici un temei pentru concluzii definitive. In acest caz observaţia pedagogică trebuie continuată. Totuşi aceasta poate să se deosebească întrucîtva de observaţiile precedente. Pe baza datelor obţinute în prima observaţie pot fi aduse corectări esenţiale în ipoteza promovată iniţial şi în felul acesta însăşi organizarea observaţiei pedagogice va fi oarecum difenită.

Prin experimentarea pedagogică se înţelege verificarea experimentală a unei metode oarecare sau a unui procedeu de instruire şi educaţie. De pildă, oamenii de ştiinţă fac o serie de propuneri noi în domeniul muncii de instruire-antrenament care, înainte de a fi recomandate pentru uzul maselor, trebuie să fie verificate pe cale experimentală. Necesitatea experienţei este determinată de asemenea de scopurile aprecierii obiective a metodelor folosite în instruire şi educaţie.

Munca experimentală trebuie să răspundă anumitor cerinţe, dintre care enumerăm următoarele :

în primul rînd, experienţa poate fi făcută numai în problemele care necesită verificarea şi studierea lor în practică ;

în al doilea rînd, experienţa trebuie făcută în deplină conformitate cu principiile fundamentale ale teoriei sovietice a educaţiei fizice ;

în al treilea rînd, experienţa trebuie să se desfăşoare îndeosebi în

condițiile naturale ale vieții, ale antrenamentului și în general ale activității organizațiilor sportive.

Metoda experimentală de cercetare poate fi efectuată și în condiții artificiale, de laborator. Totuși, experiența în condițiile naturale se deosebește de cea efectuată în laborator prin faptul că fenomenele supuse cercetării se studiază în condiții obișnuite lor, de pildă, în procesul concursului, al antrenamentului de schi, al ascensiunii alpine etc. Condițiile de laborator în care se desfășoară experiența pot fi apropiate de cele naturale.

In procesul experienței se folosesc metodele înregistrării precise a fenomenelor studiate, de exemplu, metodele fiziologice, cronometrarea și multe altele.

Cu ajutorul metodei experimentale de cercetare se pot obține fapte autentice care se înregistrează cu grijă în procesele-verbale științifice de cercetare și care ulterior se supun prelucrării și analizei corespunzătoare.

In cadrul experienței pedagogice la fel ca și în observația pedagogică se folosesc pe scară largă diferite metode de cercetare științifică, ce înlesnesc caracterizarea completă a stării sănătății, a dezvoltării fizice, a educației, a rezultatelor gradului de pregătire etc.

In toate ramurile cercetării științifice, cercetătorul se documentează studiind lucrările de specialitate apărute.

In mod obișnuit cu această operație începe orice cercetare.

In principiile și concluziile sale, teoria educației fizice se sprijină pe multe științe: filozofie, anatomie, fiziologie, igienă, psihologie, pedagogie, teoria și practica diferitelor ramuri ale gimnasticii, sportului și jocurilor. In teoria educației fizice, datele științelor înrudite nu se contopesc mecanic, ci își găsesc expresia în forma unei sinteze deosebite. Ca urmare a acestei sinteze se determină tezele, principiile teoretice și metodice specifice, necesare, teoriei educației fizice.

Pentru ca această sinteză să devină posibilă este necesar să se cerceteze, să se analizeze și să se verifice numeroasele date ale diferitelor surse folosite: lucrări istorice, lucrări în care se tratează diferitele laturi ale educației fizice (lucrări pedagogice, de fiziologie, de igienă, științifice etc.), literatura de specialitate și multe altele.

In procesul cercetării teoretice a materialului documentar cercetătorul alcătuiește un conspect (referat) asupra lucrărilor studiate și prelucrate. In caz de nevoie, cercetătorul dă o serie de citate (tabele, fotografii și alte materiale) cu indicarea obligatorie și precisă a sursei.

In fiecare lucrare științifică se face un istoric în care se arată cum a evoluat problema respectivă.

Studierea documentelor și a materialelor de arhivă se desfășoară în cadrul cercetării istoricului problemei ce se urmărește. Documentele și materialele de arhivă se studiază atît în vederea verificării și aprofundării cercetărilor științifice existente, cît și pentru elaborarea noilor probleme.

Folosind documentele și materialele de arhivă, cercetătorul extrage diferite citate, copii sau fotografii necesare lucrării sale.

In cercetarea ştiinţifică, un rol important joacă studierea a tot felul de documente şi materiale care caracterizează situaţia la un moment dat a educaţiei fizice în diferitele verigi ale sistemului sovietic de educaţie fizică, în diferitele instituţii şi organizaţii (şcoală, institut de învăţămînt superior, asociaţie sportivă). Studierea documentelor şi materialelor se face în toate ramurile muncii pentru generalizarea experienţei înaintate. Astfel, în cadrul studierii experienţei în muncă în ceea ce priveşte complexul G.T.O., în institutele de învăţămînt superior, este necesar să se examineze şi să se analizeze programele, planurile de studii, planurile-grafice ale procesului lecţiilor, actele de evidenţă (procesele-verbale ale şedinţelor catedrei) şi celelalte materiale.

Metodele istorice de cercetare se folosesc atunci cînd se urmăreşte evoluţia diferitelor concepţii, principii, teze, în legătură cu condiţiile istorice concrete ale dezvoltării sociale. Astfel cu ajutorul metodelor istorice de cercetare se studiază dezvoltarea culturii fizice, a sistemului de educaţie fizică.

Cercetările referitoare la măsurătorile antropometrice pentru determinarea dezvoltării fizice trebuie să se desfăşoare după o metodică unică; se recomandă metodica elaborată de comisia de pe lîngă universitatea de stat N. V. Lomonosov din Moscova. Pentru executarea acestor măsurători trebuie ca aparatura să fie verificată, iar examenul să fie efectuat în orele de dimineaţă. Măsurătorile ulterioare trebuie încredinţate aceleiaşi persoane şi executate cu aceleaşi instrumente şi la aceleaşi ore ca şi primele. Nerespectarea acestor reguli face ca rezultatele obţinute să fie inoperante. In conţinutul cercetării antropometrice intră: măsurarea corpului omenesc, descrierea formelor părţilor corpului, a dezvoltării musculaturii, a depunerilor de grăsime etc. (somatoscopia).

Cercetarea biodinamică a tehnicii ramurilor de sport, a gimnasticii şi jocurilor sportive se foloseşte în vederea explicării anumitor procedee de executare a diferitelor acţiuni, de pildă, în cadrul studierii procedeului de înot craul pe piept sau bras pe piept etc. Această cercetare implică înregistrarea precisă a mişcărilor concrete şi a acţiunilor, cu ajutorul fotografierii, filmării, măsurării ciclografice şi prelucrării corespunzătoare.

Metodele de cercetare medico-pedagogice folosite în procesul controlului medical şi pedagogic în educaţia fizică sînt extrem de variate. Printre metodele de control medical se numără: a) metodele anchetării (informaţii generale, informaţii despre metodica de antrenament, despre regimul antrenamentului); b) metodele examinării fizice; c) metodele cercetării de laborator şi cu ajutorul instrumentelor; d) metodele cercetării funcţionale; e) diferitele metode de cercetare a anumitor organe şi sisteme ale organismului uman.

Metodele controlului pedagogic cuprind: a) metodele observaţiei pedagogice asupra procesului de educaţie fizică; b) cronometrarea lecţiilor, a antrenamentelor sportive, a concursurilor şi a altor manifestări; c) curbele fiziologice (alcătuite pe baza măsurării pulsului, respiraţiei, tensiunii arteriale) ale lecţiilor, antrenamentelor sportive, încălzirii etc.

Metoda convorbirii poate fi folosită pe baza unui plan dinainte elaborat. Interlocutorului i se pun anumite întrebări care interesează pe cercetător. Convorbirea poate fi înregistrată stenografic. Metoda anchetei

se folosește mai ales pentru culegerea materialului după o schemă dinainte stabilită. Răspunsurile la problemele anchetei au un caracter subiectiv și uneori e greu să li se acorde credit. De aceea problemele care pot fi studiate cu ajutorul anchetelor sînt limitate. Acestea se referă mai ales la o latură oarecare a problemei care se studiază (vîrsta sportivului, greutatea, înălțimea, stagiul practicării sportului, rezultatele sportive, caracteristica condițiilor activității sportive etc.).

In mod obișnuit, în lucrările de cercetări științifice se folosește un complex de metode diferite de cercetare și metode de înregistrare a faptelor obținute, care sînt de asemenea diferite.

Marele fiziolog rus I. P. Pavlov, adresîndu-se în anul 1935 tineretului, a scris: „Învățați să duceți o muncă de salahor în știință. Studiați, comparați, acumulați fapte... faptele constituie aerul omului de știință... fără ele, „teoriile" voastre sînt vorbe goale. Dar studiind, experimentînd, observînd, căutați să nu rămîneți la suprafața faptelor. Nu vă transformați în arhivari ai faptelor. Căutați să pătrundeți în taina apariției lor. Căutați cu perseverență legile care le guvernează" [1]).

Organizarea activității de cercetări științifice

După întocmirea planului tematic al activității de cercetări științifice se elaborează cîte un plan de muncă amănunțit pentru fiecare temă. Acest plan este alcătuit din următoarele capitole fundamentale: 1. Denumirea temei. 2. Scopul. 3. Metodele științifice de cercetare. 4. Termenele de executare a activității. 5. Baza materială-tehnică a lucrării.

Fiecare capitol al planului se dezvoltă și se concretizează în mod amănunțit.

In plan se prevăd etapele fundamentale de cercetare și se schițează rezultatele presupuse. Apoi se schițează calea studierii problemei și se concretizează metodele științifice de lucru. In sfîrșit se stabilesc etapele redactării complete a lucrării și se fixează data prezentării ei la catedră pentru discutare și aprobare.

Activitatea științifică în domeniul educației fizice se desfășoară sub forma activității științifico-metodice și de cercetări științifice.

Activitatea de cercetări științifice se caracterizează în primul rînd prin faptul că omul de știință studiază în mod planificat problema, folosind diferite metode de cercetare și o analiză teoretică a datelor obținute, care îl conduc spre fapte și noțiuni noi, spre definiții și concluzii noi; cu alte cuvinte, în urma activității științifice apar noi date teoretice.

Activitatea științifico-metodică presupune expunerea experienței metodicii individuale pe baza cunoașterilor teoretice cu trimitere la datele științifice solicitate pentru generalizarea experienței înaintate a practicii.

Fiecare din formele activității științifice se concretizează în referate, articole de revistă, disertații, monografii. O lucrare științifică se consideră încheiată numai atunci cînd este concretizată literar într-un anumit

[1]) I. P. Pavlov, Opere complete, vol. I. 1951, pag. 22—23.

plan. Se înţelege că nu poate exista un plan tip, unanim adoptat, pentru redactarea unei lucrări ştiinţifice, însă respectarea principiilor de bază este absolut necesară. De pildă, pentru disertaţia de candidat elementele principale vor fi :

a) datele formale — autorul, instituţia (institutul de învăţământ superior), conducătorul ştiinţific, denumirea lucrării, titlul ;

b) o introducere care să cuprindă fundamentarea temei şi expunerea scopului lucrării prin care se justifică actualitatea ;

c) prezentarea evolutivă şi bibliografică — prima presupune un studiu al principalelor etape de dezvoltare, a doua înfăţişează critic toate lucrările principale care au o însemnătate esenţială în tratarea şi studierea problemei cercetate ;

d) descrierea metodicii de cercetare, adică a tuturor metodelor de cercetare ştiinţifică care au fost folosite pentru studierea problemei ;

e) caracterizarea materialului propriu, de pildă, numărul temelor supuse experienţei, conţinutul lor, numărul cercetărilor efectuate etc. ;

f) analiza datelor obţinute, care reprezintă capitolul central al lucrării (se examinează toate datele şi cifrele culese şi prelucrate, eficacitatea metodicii folosite), materialul propriu se compară cu datele literaturii de specialitate ;

g) concluziile care se impun din rezultatele muncii, din observaţiile proprii ;

h) lista lucrărilor consultate (indice bibliografic) ;

i) anexe (tabele, scheme, desene, fotografii, date ale proceselor-verbale etc.).

Observații asupra structurii complexului G.M.A.

Odată cu introducerea complexului G.M.A., în practica educației fizice a tineretului și oamenilor muncii din țara noastră, s-au asigurat și numeroase premize pentru corespunzătoarea practicare a gimnasticii, jocului, sportului și turismului, ca mijloace de dezvoltare multilaterală a capacităților fizice a masei largi a poporului nostru muncitor.

Prin intermediul complexului G.M.A., au fost atrase în practica diferitelor ramuri de sport mase tot mai mari. Axarea pregătirii fizice a elevilor, studenților și a sportivilor din secțiile colectivelor sportive, pe cerințele normelor diferitelor probe ale complexului, a permis multilaterala pregătire a acestora, iar pentru cadrele de tehnicieni (profesori, antrenori, instructori voluntari), complexul G.M.A. a constituit un prețios îndrumător metodic.

Toate acestea au dat posibilitatea creșterii continue a mișcării de cultură fizică și sport, contribuind atît la propagarea sportului în masele largi, cît și la îmbunătățirea performanțelor.

Consider că structura complexului G.M.A., și munca dusă în legătură cu desfășurarea lui, prezintă o serie de deficiențe care dacă ar fi înlăturate s-ar asigura exercitarea unei influențe mult mai eficace asupra pregătirii fizice a tineretului și a oamenilor muncii din țara noastră.

In ceea ce privește deficiențele muncii duse în legătură cu desfășurarea complexului, s-ar putea arăta că ar cuprinde mai multe aspecte.

Astfel Asociațiile de cultură fizică și sport în munca de instruire sportivă nu au asigurat îmbinarea organică a pregătirii trecerii normelor G.M.A. cu aceea a pregătirii sportivilor pentru performanță.

Datorită acestui fapt în unele locuri, pregătirea pentru trecerea normelor G.M.A., se desfășura în afara preocupărilor tehnice și tactice impuse de specializarea sportivă preferată. Antrenorii gonind după rezultate, au neglijat activitatea G.M.A., pregătind sportivi unilaterali fără să aibă cunoștințe și deprinderi impuse de practica vieții. Ei au menținut astfel în mare măsură profilul sportivului de tip vechi, care în afară de specializarea lui, nu cunoștea nimic.

Astfel, putem întîlni o serie de sportivi cu o clasificare superioară, dar care nu știu să înoate, să reziste în alergări pe distanțe medii și lungi, să schieze, să fie capabili să-și alcătuiască singuri un complex de exerciții de tip înviorare, etc.

Antrenorii, nesocotesc formarea acestor deprinderi fiindcă nu sînt edificați asupra importanței lor, ca mijloace subordonate pregătirii celor

ce muncesc pentru cerinţele sociale şi politice ale statului nostru democrat-popular.

Este adevărat că această situaţie se datoreşte şi unei munci de agitaţie şi propagandă insuficient orientată spre dezvăluirea conţinutului social-politic al complexului G.M.A.

Organele de conducere ale colectivelor sportive, profesorii, antrenorii, în majoritatea cazurilor au considerat că activitatea G.M.A. poate să înceteze complet, odată cu obţinerea insignei. In acest fel complexul, în loc să constituie un mijloc continuu de pregătire multilaterală, a fost redus pur şi simplu la o goană după obţinerea insignei.

Tot necorespunzător se desfăşoară şi activitatea comisiilor de pregătire şi examinare şi a acelora de control. Acestea nu au reuşit să exercite un control corespunzător asupra pregătirii pentru trecerea probelor, ba mai mult, uneori prin faptul că nu stabilesc o strînsă legătură cu responsabilii cu instruirea sportivă, sportivii sînt aglomeraţi cu o serie de sarcini.

Aceste aspecte, au dus uneori la situaţii reprobabile cînd cu totul inadmisibil, s-a tolerat trecerea normelor, sportivii avînd o pregătire cu totul necorespunzătoare. Dacă acestea sînt o parte din deficienţele ce decurg din organizarea desfăşurării activităţii G.M.A., să trecem acum la analiza deficienţelor structurii complexului.

1. Grupele de vîrstă

Respectarea particularităţilor de vîrstă, în practica educaţiei fizice, constituie una din principalele cerinţe metodice. Acest lucru, în actuala structură a complexului se prezintă oarecum necorespunzător. Astfel, în ceea ce priveşte G.M.A. gr. I şi II, prima categorie de vîrstă pentru bărbaţi, se adresează acelora dintre 16 şi 30 de ani. Această împărţire consider că împiedică desfăşurarea corectă a procesului de pregătire pentru trecerea normelor G.M.A. Nu se poate compara capacitatea funcţională a organismului unui tînăr, de exemplu de 18 ani, cu aceea a unuia de 27—29 de ani. Acelaşi lucru se poate arăta că este valabil şi pentru grupa de vîrstă 31—40 de ani, în interiorul căreia există de asemenea mari diferenţe. Pe de altă parte cuprinderea în aceeaşi grupă a persoanelor timp de 9 ani, în condiţiile actualului regulament, înseamnă că trecerea dintr-o grupă într-alta se face după un timp îndelungat, iar munca asupra formării şi perfecţionării deprinderilor motrice şi a calităţilor fizice, înseamnă că trebuie luată de la început.

De asemenea este o greşeală faptul că nu sînt cuprinşi în complex şi tineri de 12—13 ani, care formează majoritatea elevilor înglobaţi în învăţămîntul elementar clasele V—VII. Un complex accesibil acestei vîrste, ar favoriza mult pregătirea multilaterală a tineretului nostru. In acelaşi timp, existenţa acestui complex, ar înarma din punct de vedere metodic toate cadrele didactice care lucrează în aceste şcoli şi conduc atît activitatea pe linia programei de educaţie fizică cît şi aceea pe linia cercului sportiv.

Maestrul sportului Petre Zîmbreşteanu, trecînd pe bîrnă în cursa cu obstacole G.M.A.

2. Despre normele generale şi la alegere

Dacă normele generale orientează activitatea cadrelor de tehnicieni, spre formarea unor deprinderi larg aplicative, necesare în practica vieţii, cele la alegere se grupează în funcţie de caracterul exerciţiilor privind dezvoltarea calităţilor fizice de bază: viteza, rezistenţa, forţa şi îndemînarea.

In privinţa normelor generale consider că, ar trebui să se rezolve mai corespunzător problema înlocuirii normelor de înot şi schi. Consider că dacă trecerea probei de schi, poate să fie înlocuită cu o altă probă, aceasta din cauza iernilor care diferă în regiunile ţării noastre, cît şi a materialului necesar practicării schiului, în privinţa înlocuirii probei de înot, cred că se procedează cu destul de mare uşurinţă. Inotul în afară de faptul că este o deprindere deosebit de aplicativă şi necesară în practica vieţii, se desfăşoară în directă legătură cu forţele naturii, apa, aerul, soarele, contribuind astfel la călirea corespunzătoare a organismului. Pentru o astfel de dezvoltare, proba se poate extinde şi în afara bazinelor de înot. Apele curgătoare, lacurile, marea, trebuie folosite în mod mult mai larg, pentru dezvoltarea acestei ramuri de sport. Tineretul şi oamenii muncii îşi petrec concediul de odihnă în casele de odihnă, care foarte multe sînt învecinate de lacuri şi rîuri. Acestea trebuie să se transforme în importante centre de formare a viitorilor înotători, suplinind astfel posibilităţile limitate ale practicării acestei ramuri de sport, numai în bazine.

O altă problemă legată de grupa normelor generale este aceea că la F.G.M.A. şi gradul I, spre diferenţă de gradul II, nu există nici o probă de alergare pe distanţe medii şi lungi. Dezvoltarea rezistenţei, trebuie să se introducă şi la F.G.M.A. şi G.M.A. gr. I asigurînd astfel o pregătire succesivă pentru proba din gradul II.

In ceea ce priveşte gruparea exerciţiilor, după calităţile fizice pe care le dezvoltă, în grupele I, a II-a, a III-a şi a IV-a, găsim cele mai multe neajunsuri.

In această ordine de idei putem arăta mult mai multe lucruri, ca fiind necorespunzătoare.

Grupa I, cuprinde exerciţii care în general se adresează vitezei, grupa a II-a, îndemînării, grupa a III-a, forţei şi cea de a IV-a, rezistenţei.

Dacă exerciţiile din grupa I corespund cu precădere dezvoltării vitezei, cele din grupa a II-a îndemînării şi cele din grupa a IV-a rezistenţei, exerciţiile din grupa a III-a nu corespund dezvoltării forţei, decît parţial la gradul II, unde în afară de aruncări avem două probe, una de călărie şi alta de haltere. In schimb mai avem şi o probă de tir, care nu o consider decît rătăcită în această grupă.

Probele de aruncări, nu corespund întocmai dezvoltării forţei. Acestea sînt mai mult o îmbinare dintre îndemînare şi viteza de reacţie şi din acest motiv nu pot să corespundă dezvoltării forţei.

Datorită acestui fapt, în întreg complexul nu avem nici o grupă care să se adreseze cu precădere dezvoltării forţei. Căţărările, ridicările

în brațe, în general exercițiile pentru dezvoltarea forței brațelor și respectiv a mușchilor spatelui etc. trebuie neapărat cuprinse în complex, dîndu-li-se o importanță mult mai mare. Complexul trebuie să asigure probe care să contribuie la armonioasa dezvoltare a organismului, grupele musculare trebuind să fie solicitate în mod corespunzător în actuala structură, acest lucru nu este rezolvat corespunzător.

3. Despre înlănțuirea probelor de la grad la grad

Urmărind modul în care se înlănțuie diferitele probe, de la grade inferioare spre cele superioare, cred că este nevoie să se sistematizeze succesiunea exercițiilor mult mai bine.

Astfel prezența în gradul II a probei de 3000 m plat, impune cuprinderea unei probe de rezistență și în celelalte grade inferioare. In acest fel, pregătirea sportivilor va apare mult mai corespunzătoare scopului urmărit.

Același lucru îl putem arăta și în privința gimnasticii. Dacă în grupa normelor generale ale gradelor F.G.M.A. și G.M.A. gradul I apar numai exerciții de gimnastică tip înviorare, în gradul II se trece la cerințele executării categoriei a III-a la sol, ceea ce reprezintă un salt mult prea mare. In privința gimnasticii la aparate, aceasta apare în gr. II, grupa a II-a, cu cerințe de clasificare a III-a la trei aparate, ori în gr. F.G.M.A. și gr. I, gimnastica sportivă, în fond nu cuprinde nici un element.

Exercițiile de gimnastică acrobatică apar de asemenea izolate și ceea ce este mai evident în această privință constă din faptul că ele se desfășoară în afara unei orientări impuse de o anumită clasificare sportivă. Astfel de exemple se mai pot arăta și în privința altor probe, toate confirmînd necesitatea unei sistematizări mult mai corespunzătoare, deoarece locul probelor în fiecare grad al complexului nu este valabil în sine ci în măsura în care prezența lor asigură de la grad la grad o înlănțuire logică care să permită manifestarea unei exigențe mărite și orientate spre cerințele categoriilor de clasificare sportivă.

4. Selecționarea probelor și a normelor în funcție de particularitățile de vîrstă

Din acest punct de vedere complexul G.M.A., în special gradul I și II prezintă serioase deficiențe astfel: luînd de exemplu proba de triplusalt în gradul II, aceasta este menținută la toate gradele de vîrstă. Același lucru se poate arăta și în privința alergării pe distanță de 100 m — săritura cu prăjina etc.

Dacă proba de 100 m este valabilă pentru grupele de vîrstă de la 16—41 ani, peste 41 ani nu este cazul să menținem proba recurgînd numai la mărirea timpului de parcurgere a distanței. In acest caz proba de viteză poate fi coborîtă eventual numai la 60—80 metri și aceasta datorită faptului că alergările de viteză după anumiți ani sînt accesibile, oarecum, invers proporționale înaintării în vîrstă.

Același lucru e valabil pentru săritura cu prăjina, triplusalt care la grupele de vîrstă înaintată pot să cadă chiar complet din mijloacele

de pregătire fizică, introducîndu-se exerciţii mult mai corespunzătoare vîrstei.

In aceste cazuri s-a nesocotit un alt fapt şi anume, acela că nu s-a ţinut seamă că masa oamenilor muncii care astăzi sînt între 30—40 ani, în trecutele regimuri burghezo-moşiereşti nu au avut posibilitatea practicării diferitelor ramuri de sport. In acest caz mijloacele de pregătire fizică nu pot fi considerate identice cu cele ale generaţiei care a crescut în regimul nostru şi care a avut posibilitatea de practicare multilaterală a tuturor ramurilor de sport.

Dacă problemele de mai sus s-au referit la probe în privinţa normelor putem arăta că s-a greşit şi mai mult. Astfel: dacă de exemplu pentru grupa 19—30 ani, la gradul II avem proba de box, lupte la care sportivii trebuie să satisfacă cerinţele categoriei a III-a de clasificare, vedem că această cerinţă se menţine şi la grupa 31-41 ani şi chiar peste 41 ani. Acest lucru este complet nefondat şi se impune înlăturarea lui cît mai urgent.

Un exemplu şi mai evident în acest sens îl poate constitui proba de 3000 m plat la gradul II — care în privinţa cerinţei între grupa de peste 41 ani în sus şi cea de 19—30 ani prezintă o diferenţă de numai 1 min 15 s.

5. Despre numărul de probe

Consider că numărul probelor, mă refer la acelea din cadrul normelor la alegere, este mult prea mare. Tabelele statistice ne arată că în cadrul fiecărei grupe există cîteva probe care sînt trecute de majoritatea zdrobitoare a acelora care dau normele complexului. Astfel 100 m plat — aruncarea grenadei — întrunesc un procentaj de peste 90% din totalul aspiranţilor, iar restul probelor grupei respective nu totalizează nici măcar 0,50%. Se constată o afluenţă deosebită în jurul probelor care se apropie mai mult de deprinderile motrice acumulate în practica vieţii. Acest lucru face ca în bună măsură să se ocolească sarcinile complexului G.M.A. şi în consecinţă pregătirea fizică a tineretului şi oamenilor muncii poate să lase de dorit.

6. Despre evidenţa muncii G.M.A.

Evidenţa activităţii G.M.A. în actualul regulament este foarte complexă şi obligă existenţa unor formulare care duc în bună măsură la birocratism.

Este necesar să se facă în acest sens, o cotitură cît mai urgentă şi aceasta în folosul muncii practice.

Aceste observaţii nu sînt decît o parte a deficienţelor care odată înlăturate pot să contribuie la îmbunătăţirea structurii complexului G.M.A. şi a regulamentului, prin acestea reuşind să obţinem o cît mai corectă pregătire fizică a masei tineretului şi a acelora care muncesc.

Pentru aceasta, printre măsurile principale care trebuie luate consider că ar trebui să fie următoarele:

A. Modificarea alcătuirii grupelor de vîrstă, respectîndu-se într-o

măsură cît mai largă particularitățile de vîrstă și de asemenea este necesar să se cuprindă în darea complexului și categorii de vîrstă mai mici.

In acest sens, grupele de vîrstă ar putea fi următoarele :

In F.G.M.A. = grupa 12—13 ani și 14—15 ani.

In G.M.A. gr. I bărbați: 16—18 ani 19—25, 26—32, 33—40 și peste 41.

femei : 16—18 ani 19—25, 26—32 și peste 33.

In G.M.A. gr. II bărbați : 17—25 ani 26—32, 32—40 și peste 41.

femei : 17—25 ani 26—32 și 33 în sus.

B. Renunțarea la grupele normelor la alegere și mărirea numărului actualelor probe generale între 12—14 ani, devenind toate obligatorii.

C. Probele cît și cerințele de trecere a lor să difere în funcție de accesibilitatea diferitelor categorii de vîrstă și sex.

D. Trecerea normelor G.M.A., să se facă în mod obligatoriu numai în cadrul concursurilor.

E. Să se asigure o justă înlănțuire a probelor în toate gradele avînd ca linie conducătoare regulile principiului sistematizării.

F. Timpul de pregătire să fie mărit. Pentru F.G.M.A. să rămînă în interiorul vîrstei, la gr. I să se extindă la 1 an și jumătate, iar pentru gr. II la doi ani.

G. Pentru grupele de vîrstă 19—25 ani, 26—32, 33—40 la toate gradele să se introducă obligativitatea reconfirmării trecerii normelor, aceasta efectuîndu-se maximum după 2 ani de la obținerea brevetului G.M.A.

Calendarul sportiv document principal de planificare a activității în colectivele sportive

Prof. MIRCEA RIZEA
director tehnic al complexului sportiv Floreasca

La fel ca în orice activitate socială de tip nou, întrecerea constituie și în activitatea sportivă motorul care mobilizează masele și le dinamizează, le trezește interesul, le organizează și le menține în activitate continuă și metodică.

Importanța întrecerilor sportive ca una din formele de organizare a educației fizice, parte componentă a educației comuniste, reprezintă un îndreptar și un imbold în munca activiștilor și tehnicienilor.

Datorită condițiilor create de regimul nostru democrat-popular întrecerile sportive au reușit să capete un caracter foarte larg de masă, contribuind la atingerea unui nivel înalt de dezvoltare a mișcării noastre sportive.

In Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949, odată cu înființarea asociațiilor sportive se arată ca o sarcină a acestora, că „trebuie să organizeze cît mai multe întreceri sportive în întreprinderi, instituții, gospodării de stat, stațiuni de mașini și tractoare etc." cu participarea masivă a sportivilor și o largă atragere a spectatorilor.

Calendarul sportiv constituie documentul principal pe baza căruia se face planificarea muncii de instruire sportivă în C.C.F.S.-uri, consilii centrale și regionale în asociații și colective sportive. Fiind cel mai important document de planificare al activității sportive calendarul sportiv trebuie să reflecte activitatea ce va fi depusă în decurs de un an de către secțiile pe ramură de sport din colectivele sportive.

PRINCIPIILE METODICE CARE STAU LA BAZA INTOCMIRII CALENDARULUI

1. Privind calendarul în ansamblu, rezultă că el trebuie să ilustreze și să îmbine în conținut activitatea sportivă de masă cu activitatea sportivă de performanță, îmbinare ce constituie o caracteristică a sistemului nostru de educație fizică.

Prin natura ei, activitatea sportivă de masă are o foarte mare importanță prin faptul că:

a) reprezintă o caracteristică a sportului de tip nou socialist ca mijloc de educare comunistă a oamenilor muncii;

b) contribuie la întărirea sănătății lor pregătindu-i pentru munca de înaltă productivitate și apărarea patriei.

M. I. Kalinin definește sarcinile fundamentale ale educației fizice ca un important mijloc de dezvoltare multilaterală a individului : *„Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere astfel ca el să știe să alerge bine, să înoate, să meargă repede și frumos, așa încît toate organele lui să funcționeze normal, într-un cuvînt să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă și apărare, ca, paralel cu toate calitățile lui fizice să se dezvolte normal și calitățile lui intelectuate"* [1]).

c) din acest cadru se recrutează și se ridică spre măiestria sportivă noi elemente, fruntașii mișcării sportive.

2. Calendarul sportiv trebuie să asigure continuitate în activitatea sportivă, pentru ca oamenii muncii de la orașe și sate să fie angrenați în practicarea sportului în mod organizat, dîndu-le posibilitatea să participe în activitatea sportivă, trezindu-le dragostea de a se pregăti în vederea obținerii unor rezultate mai bune.

Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri planifică prin calendarul sportiv anual, concursuri, spartachiade sau diferite competiții sportive cu caracter de masă dar care prin desfășurarea pe etape nu pot menține în concurs masa largă de tineret decît pentru prima etapă, etapa de colectiv.

Aceste acțiuni trebuie lărgite de secțiile pe ramuri de sport din colectivele sportive prin organizarea de competiții locale care să asigure :

a) pregătirea sportivilor în vederea participării lor în spartachiade, concursuri etc. ;

b) continuitatea în activitatea sportivă după epuizarea fazei pe colectiv a spartachiadelor sau concursurilor prevăzute în calendarul intern.

Fiecare colectiv sportiv trebuie să asigure prin calendarul propriu, activitatea sportivă de mase în timpul liber dintre prima etapă a unei spartachiade și altă competiție de masă ținînd seama de competițiile planificate de către organul sportiv imediat superior. In acest fel activitatea sportivă trebuie organizată pe baza calendarului sportiv încît să existe în fiecare colectiv sportiv și în fiecare secție pe ramură de sport, activitate continuă.

Printr-un calendar bine întocmit se poate asigura sportivilor o activitate continuă.

3. Dacă pentru masa largă de tineret continuitatea în activitatea sportivă trebuie asigurată prin planificarea de competiții și concursuri cu caracter de masă, cu atît mai mult trebuie trecute judicios în calendarul sportiv competiții pentru sportivii clasificați.

Aceste competiții trebuie să asigure o justă dozare a efortului printr-un program continuu și gradat, dînd posibilitate sportivilor ca în perioada celor mai importante întîlniri din ramura de sport respectivă să obțină rezultate maxime.

Pentru ca să se obțină aceste rezultate va trebui să se folosească perioada de timp cea mai favorabilă practicării fiecărui sport, organizînd concursuri cît mai multe. Datele calendarului sportiv trebuie să fixeze

[1]) M. I. Kalinin „Despre educația comunistă", Ed. P.M.R., pag. 19.

cele mai importante concursuri şi în funcţie de aceste date, antrenorii, instructorii şi sportivii îşi stabilesc în planurile lor de antrenament atingerea formei sportive, ce va trebui să fie menţinută pe toată perioada concursurilor importante prevăzute în calendar. De exemplu: perioada cea mai favorabilă pentru desfăşurarea concursurilor de atletism în ţara noastră este luna septembrie, iar pentru schi luna februarie. Pînă la aceste perioade va trebui să fie prevăzute în calendar o serie de concursuri care să ridice continuu şi în mod gradat curba efortului pînă la atingerea formei sportive necesară în perioada de concurs.

Concursurile pregătitoare la atletism — din timpul lunilor de vară — sau la schi în timpul lunii ianuarie — vor asigura atletului sau schiorului o bună pregătire pentru a putea obţine performanţe ridicate de la un concurs la altul, fiind în acelaşi timp un bun mijloc de gradare a efortului în antrenament şi de verificare a stadiului de pregătire.

Pentru sportivii clasificaţi principiul efortului gradat şi continuu este realizat în calendarul sportiv prin alegerea distanţelor de concurs şi prin formulele de disputare corespunzătoare nivelului de pregătire atins de ei în funcţie de fiecare disciplină sportivă în parte.

4. La întocmirea calendarului sportiv trebuie să se ţină seamă de condiţiile optime de desfăşurare a fiecărei discipline sportive în raport de anotimp, de posibilităţile materiale existente, de gradul de dezvoltare a fiecărei discipline, de particularităţile ramurii de producţie, de obiectivele generale ale consiliului colectivului sportiv etc.

In acest fel concursurile de nataţie nu vor fi programate în general înainte de începutul lunii iunie (exceptînd concursurile la bazin acoperit), schiul mai tîrziu de sfîrşitul lunii martie pentru majoritatea regiunilor din ţară etc.; sau concursurile şcolare nu vor fi programate să coincidă cu perioada examenelor, iar concursurile săteşti cu perioada cea mai intensă a muncii agricole — primăvara etc.

Cea mai bună orientare în planificarea concursurilor şcolare o considerăm prin programarea lor în a doua jumătate a lunii septembrie, în luna octombrie şi prima jumătate a lunii noiembrie pentru atletism, jocuri sportive; februarie pentru schi şi gimnastică etc. — iar la sate cea mai bună perioadă pentru organizarea de concursuri este în lunile decembrie-ianuarie-februarie — la schi, patinaj, săniuţă pe derdeluş sau trasă de cai, şah etc., iar în lunile iunie-iulie, înotul, atletismul, jocurile sportive.

SARCINILE DE BAZĂ ÎN ÎNTOCMIREA CALENDARULUI

Colectivele sportive trebuie să ţină seama şi să asigure conţinutul calendarului sportiv prin realizarea următoarelor:

1. Angrenarea maselor în competiţii prin participarea continuă în concursuri pentru toate categoriile de sportivi, permiţînd prin aceasta întocmirea documentelor de planificare ale antrenorilor şi instructorilor.

2. Participarea echipelor şi sportivilor în concursurile, competiţiile şi campionatele prevăzute în calendarul sportiv al organului superior.

3. Organizarea unor concursuri şi competiţii la sporturile puţin cu-

noscute sau rămase în urmă, în organizarea cărora să se pună un accent deosebit.

4. Asigurarea concordanței între calendarul sportiv și baza materială a activității sportive.

a) pentru asigurarea îndeplinirii calendarului sportiv, asociațiile și colectivele sportive trebuie să prevadă din timp sumele necesare pentru desfășurarea fiecărei competiții;

b) înainte de planificarea prin calendar a concursurilor de orice natură, trebuie ținut seama de posibilitățile materiale pe care le are organizația sportivă (echipament, materiale sportive, baze și terenuri sportive), precum și de planificarea acestora pentru anul următor;

c) trebuie prevăzute resursele materiale locale care vor fi folosite din organizarea competițiilor calendaristice (organizări de serbări cultural sportive etc.);

d) se vor prevedea de asemenea veniturile rezultate din administrarea și exploatarea bazelor sportive proprii, care pot servi la acoperirea unei părți din cheltuielile necesitate de planul calendaristic.

5. In întocmirea calendarului trebuie să se țină seama de următorii factori:

a) participarea în cît mai multe competiții raionale sau orășenești a tuturor colectivelor sportive din întreprinderi, instituții, școli, G.A.S., S.M.T., G.A.C.;

b) pregătirea din timp a arbitrilor, inventarului și a terenurilor sportive pentru competiții;

c) o judicioasă programare a datelor de desfășurare a competițiilor ținîndu-se seama de procesul de producție al membrilor colectivului, cît și de faptul că mai multe competiții să nu se suprapună la aceeași dată și în aceeași localitate.

O sarcină importantă revine organizațiilor sportive în ceea ce privește angrenarea sportivilor fruntași în concursurile regionale, raionale sau pe colective alături de ceilalți sportivi. Participarea sportivilor fruntași în aceste concursuri locale contribuie la ridicarea din punct de vedere tehnic al concursului, cît și a interesului acordat de sportivi unei astfel de întreceri. Astfel de concursuri contribuie la întărirea colectivelor sportive, care au în fruntașii sportivi elemente în jurul cărora se pot aduna și învăța ceilalți membri ai organizației sportive.

De asemenea colectivele sportive trebuie să se preocupe în egală măsură pentru dezvoltarea tuturor disciplinelor sportive.

INTOCMIREA CALENDARULUI SPORTIV

Unul din obiectivele principale pe care consiliul colectivului sportiv îl trece în planul de muncă este extragerea tuturor concursurilor și competițiilor — la care participă — din calendarul C.C.F.S. raional sau orășenesc și al consiliului regional al asociației. Acest lucru înseamnă că responsabilul cu instruirea sportivă, extrage din calendarul sportiv acele manifestații care interesează direct colectivul sportiv, adică competițiile și concursurile la care colectivul sportiv participă — faza pe colectiv a diferitelor campionate etc.

Aceste date constituie bazele, jaloanele calendarului colectivului sportiv. Ele nu sînt însă suficiente și colectivele sportive nu trebuie să se limiteze numai la aceste date, care nu pot asigura pentru toți membrii colectivului sportiv o continuitate în activitatea sportivă.

Deoarece sportivul nu trebuie să participe în concursuri nepregătit, trebuie să i se dea posibilitatea să se pregătească prin întreceri în care să se întîlnească — pe cît este posibil — cu viitorii adversari din campionat. Aceste concursuri pot asigura în calendar sub formă de cupe și întîlniri intercolective — amicale, neoficiale.

După ce sînt extrase competițiile și concursurile din calendarul C.C.F.S. și consiliul sportiv regional, consiliul colectivului sportiv discută calendarul sportiv și apoi propune proiectul cu competițiile pe care să le organizeze colectivul — competiții cu caracter pur intern sau la care participă și alte colective.

Responsabilii de secție și antrenorii își aduc și ei aportul în această problemă, în sensul că discută în secție activitatea ce o vor duce de-a lungul întregului an. Ii va interesa cîte concursuri le sînt necesare pentru a putea participa cu succes în campionat sau în diferite competiții și concursuri importante.

Pe baza datelor comunicate de secții, responsabilul cu instruirea sportivă completează calendarul colectivului cu toate aceste date.

Definitivarea calendarului se face în adunarea generală a membrilor colectivului.

In calendar nu trebuie să lipsească concursurile speciale pentru trecerea normelor G.M.A.; concursuri interne pentru verificarea stadiului de pregătire a echipelor; concursuri de clasificare; concursuri pentru stabilirea de recorduri proprii; concursuri ale secției de pregătire fizică generală, care să fie programate ținînd seama de graficul trecerii normelor G.M.A.

Calendarul colectivului sportiv trebuie să fie alcătuit în așa fel încît să permită respectarea perioadelor de antrenament. Spre sfîrșitul perioadei pregătitoare a echipelor, este indicat să se progameze concursuri care să constituie o verificare a stadiului de pregătire a echipei înainte de începerea campionatului.

Colectivele sportive școlare își vor întocmi calendarul sportiv ținînd seama de calendarul sportiv al C.C.F.S. raional, orășenesc sau regional care indică datele desfășurării campionatelor școlilor medii. In plus pot să prevadă întîlniri cu alte școli sau colective sindicale.

Dăm ca exemplu un extras din calendarul anual al unui colectiv sportiv pentru două discipline sportive: atletism și volei și un exemplu de calendar sportiv lunar.

CALENDARUL COLECTIVULUI SPORTIV

Denumirea competiţiei	Data desfăşurării	Locul desfăşurării	Cine răspunde de organizare
Atletism			
Concurs raional de iarnă masculin şi feminin	14—15.II	Centru raion	C C F S raional
Cupa 8 Martie	7.III	Centru raion	C C F S raional
Camp. republicane de cros pentru juniori şi seniori — masculin şi feminin „Să întîmpinăm 1 Mai"	14.III—25.IV		C C F S/CM
Etapa I pe colectiv	14—28.III	Pe teren sportiv	Col. sport., secţia de atletism
Etapa a II-a pe raion	4.IV	Centru raion	C C F S raion
Concurs de primăvară al juniorilor	18.IV	Teren. col. sportiv	Colectivul sportiv
Deschiderea sezonului sportiv de vară. Ştafete tradiţionale în cinstea zilei de 1 Mai şi ziua Victoriei	mai	In colectivul sportiv şi centrul raional	Colectivul sportiv, secţia de atletism şi C C F S raional
Concurs special GMA	9 mai	Terenul col. sportiv	Secţia atletism
Concurs intercercuri cu probele GMA la gimnastică, atletism, tir	30.V—13.VI	Col. sportiv	Secţia atletism, tir şi gimnastică
Cros de mase. Etapa I pe colectiv	mai	Col. sportiv	C C F S raional secţia atletism
Etapa a II-a finală	mai	Centru raion	C C F S raion
Concurs de clasificare	19—20.VI	Col. sportiv	Secţia atletism
Campionat asociaţii — Etapa I pe colectiv	27.VI—4.VII	Col. sportiv	Col. sportiv şi secţia atletism
— Etapa a II-a pe regiune	14.XII	Centru reg.	Cons. sp. regional
Concurs pentru cel mai bun săritor, alergător, aruncător	iunie		C C F S raion
Etapa I pe colective	iunie	Col. sportiv	Secţia atletism
Etapa a II-a pe raion	iunie	Centru raion	C C F S raion
Camp. republican al juniorilor masculin şi feminin, poliatlon masculin, triatlon feminin	11.VII-28.VIII		
Etapa pe raion	11.VII-1.VIII	Centru raion	C C F S raion
Concurs special GMA intereercuri cu probele GMA gr. I şi II la natatie, tir, atletism, cursa cu obstacole	25.VII 29.VIII 5.IX	Col. sportiv	Secţia de natatie, tir şi atletism
Concurs special pentru stabilirea recordurilor raionale masculin şi feminin	12.IX	Centru raion	C C F S raion
Concurs de toamnă intercercuri	19.IX		Secţia atletism
Camp. republican de cros echipe seniori şi juniori masculin şi feminin „Să întîmpinăm 7 Noiembrie"	19.IX.31.X		C C F S/CM

Denumirea competiției	Data desfășurării	Locul desfășurării	Cine răspunde de organizare
Etapa I pe colectiv	19.IX—3.X	Pe cercuri și pe col. sportive	Secția de atletism
Etapa a II-a pe raion	10.X	Centru raion	C C F S raional
Etapa a III-a pe regiune	17.X	Centru reg.	C C F S regional
Etapa a IV-a finală		București	C C F S/CM
Camp. RPR individual	3.X	Cluj	
Volei			
Campionatul regional de iarnă	3.I—21.II		C C F S regional
Etapa I pe raion	3.I—31.I	Centru raion	C C F S raional
Etapa a II-a finală	7—21.II	Centru reg.	C C F S regional
Cupa 6 Martie cu participarea colectivelor sportive invitate	14.II—16.III	Col. sportive	Col. sportive secția de volei
Cupa regională	26—28.III	Centru reg.	C C F S regional
Campionat intercercuri masculin și feminin	4—18.IV	Colective sportive	Col. sportive secția de volei
Campionatul feminin de calificare	18.IV—3.X		C C F S/CM
Etapa I pe raion	18.IV—13.VI	Centru raion	C C F S raional
Etapa a II-a pe regiune	4—18.VII	Centru reg.	C C F S regional
Etapa a III-a pe zone	8—12.IX		
Etapa a IV-a finală	25.IX—3.X	Timișoara	
Campionatul masculin de calificare	18.IV—26.IX		C C F S/CM
Etapa I pe raion	18.IV—13.VI	Centru raion	C C F S raional
Etapa a II-a pe regiune	20.VII—4.VIII	Centru reg.	C C F S regional
Etapa a III-a pe zonă	2—5.IX		
Etapa a IV-a finală	18—26.IX	Bacău	
Campionatul asociației			
Etapa I raion	16.V—6.VI	Centru raion	
Etapa a II-a pe regiune	13.VI	Centru reg.	
Etapa a III-a pe zone	18.VII		
Etapa a IV-a finală	12—18.VIII	Tg. Mureș	
Camp. intercercuri masculin și feminin (Cupa 7 Noiembrie concurs reg.) masculin și feminin	5—26.VIII	Col. sportiv	Col. sp. secția volei
Etapa I pe raion	5.XI—24.X		C C F S regional
Etapa a II-a pe regiune	5 - 26.IX	Centru raion	C C F S raional
Concurs închinat zilei de 7 Noiembrie	3—24.X	Centru reg.	C C F S regional
Cupa Avîntul	24.X—7.XI	Centru raion	C C F S raional
Cupa 30 Decembrie masculin și feminin	1.XI—30.XI	Centru raion	Col. sp. Avîntul
	1.XII—30.XII	Centru raion	C C F S raional

CALENDAR SPORTIV PE LUNA FEBRUARIE

al colectivului sportiv.....

Data şi denumirea competiţiei

Disciplina sportivă	1—7	8—14	15—21	22—28
ATLETISM	X	X	20—21. II conc. de sală—Oradea—	X
CICLISM	X	X	X	Camp. R. P. R. de ciclocros etapa I
GIMNASTICĂ	X	Concurs special G. M. A.	X	X
LUPTE	Cupa inter. reg.	13—14 Camp. R.P.R. seniori individual. Etapa regională.		
PATINAJ	X	10—12 Camp. popular de viteză	Concurs special G. M. A.	X
POPICE	Camp. R.P.R. pe echipe, masc. şi feminin Etapa pe raion.	Camp. R.P.R. pe echipe, masc. şi fem. Etapa pe raion.	Camp. R. P. R. pe echipe, masc. şi fem. Etapa pe raion.	Camp. R. P. R. pe echipe, masc. şi fem. Etapa pe raion.
ŞAH	Camp. R.P.R. Camp. Asociaţiei Etapa pe raion.	individual Camp. Asociaţiei Etapa pe raion.	optimi de finală	masc—fem.
SCHI	Concurs special G.M.A.	Cupa 16 Febr. masc. pe echipe 15—16	21—22 camp. asoc. etapa a II—a. Camp. R. P. R. juniori etapa regională	Concurs special G. M. A.
TENIS DE MASĂ	Camp. RPR individ. şi	Cupa 16 Febr. pe echipe masc. 13—14.	Camp. R. P. R. indiv. şi pe echipe masc. şi fem. etapa pe	X

Disciplina sportivă	1—7	8—14	15—21	22—28
	pe echipe masculin-feminin etapa pe raion		regiune	
T I R	X	X	X	Concurs special G. M. A.
VOLEI	Camp. reg. de iarnă	Camp. reg. de iarnă şi Cupa 6 Martie	Camp. reg. de iarnă şi Cupa 6 Martie	Camp. reg. de iarnă

Contribuții la îmbunătățirea hocheiului în R. P. R.

MIHAI FLAMAROPOL
antrenor al echipei C.C.A.

Hocheiul a înregistrat în ultimii ani, în țara noastră progrese. De la an la an, colectivele noastre, fruntașe privesc cu seriozitate pregătirea echipelor de hochei, dîndu-le importanța cuvenită.

Antrenamentele jucătorilor noștri fruntași, nu sînt începute odată cu venirea iernii, ci printr-un plan metodic și bine întocmit, ei se pregătesc cu mult înainte de începerea sezonului.

Anul trecut, pe terenurile de hochei, mii de spectatori au venit la finalele campionatului R.P.R. de hochei, asistînd la jocuri de o bună factură tehnică și tactică.

In acest an campionatul de hochei al R.P.R. se dispută între cele șase colective fruntașe ale țării: Știință, C.C.A., Avîntul, Metalul, Dinamo și Voința, care fără îndoială s-au pregătit cu conștiinciozitate, pentru a asigura jucătorilor lor un înalt nivel al gradului de antrenament astfel ca aceștia, să se găsească astăzi la maximumul posibilităților lor.

Avem înaintea noastră ca exemplu echipa de hochei a Uniunii Sovietice care numai după opt ani de activitate a uimit întreaga lume sportivă, prin victoriile repurtate cucerind campionatul mondial.

Jucătorii sovietici au aplicat la antrenamente, noi metode de lucru, în care s-au îmbinat perfect calitățile moral volitive cu calitățile de tehnică și tactică.

Prin studierea noilor metode de antrenament ale echipelor sovietice, antrenorii noștri și-au îmbogățit de la an la an cunoștințele, fapt pozitiv, care contribuie în bună măsură, la instruirea tinerilor jucători.

Deși antrenamentele echipelor noastre sînt făcute pe gheață naturală, fapt care ar face pe unii să nu creadă în posibilitățile de creștere voi arăta în rîndurile care urmează, motivele care demonstrează că hocheiul face progrese calitative însemnate.

In primul rînd, colectivele noastre mai avansate, Știința, C.C.A. și Avîntul se pregătesc în tot timpul anului, iar odată cu apariția gheței, jucătorii trec datorită bunei lor pregătiri fizice, la antrenamente pe gheață.

In țara noastră avem un număr important de elemente tinere care prin pregătirea lor, își însușesc cele mai noi elemente de tehnică și tactică.

Anul trecut echipa R.P.R. a participat alături de echipele R. Cehoslovace, R. P. Polone și R. P. Ungare la un turneu care s-a disputat la Budapesta, de unde antrenorii și jucătorii noștri au tras concluzii valoroase asupra tacticii moderne a jocului.

La Budapesta, au avut loc discuții cu antrenorii străini, în afara faptului că, prin însăși disputarea jocurilor noi am tras învățăminte despre

însuşirea tehnicii şi tacticii. Lipsurile noastre au fost multe. Indeosebi s-a remarcat că jucătorii noştri nu stăpînesc încă bine tehnica patinajului simplu, care este abecedarul celui care vrea să înveţe hochei.

Prin studierea jocului adversarilor noştri şi în special a echipei R. Cehoslovace, învingătoare în acest turneu, am remarcat o nouă concepţie de joc precum şi rapiditatea executării diferitelor scheme de atac şi apărare care s-au datorat desigur unor pregătiri deosebit de atente, făcute în primul rînd pentru dezvoltarea tehnicii patinajului şi a mînuirii crosei.

Antrenorii şi sportivii noştri în urma învăţămintelor trase din întîlnirile internaţionale şi ale campionatelor republicane din anii trecuţi vor urmări în actualul campionat următoarele :

a) tehnica patinajului ;

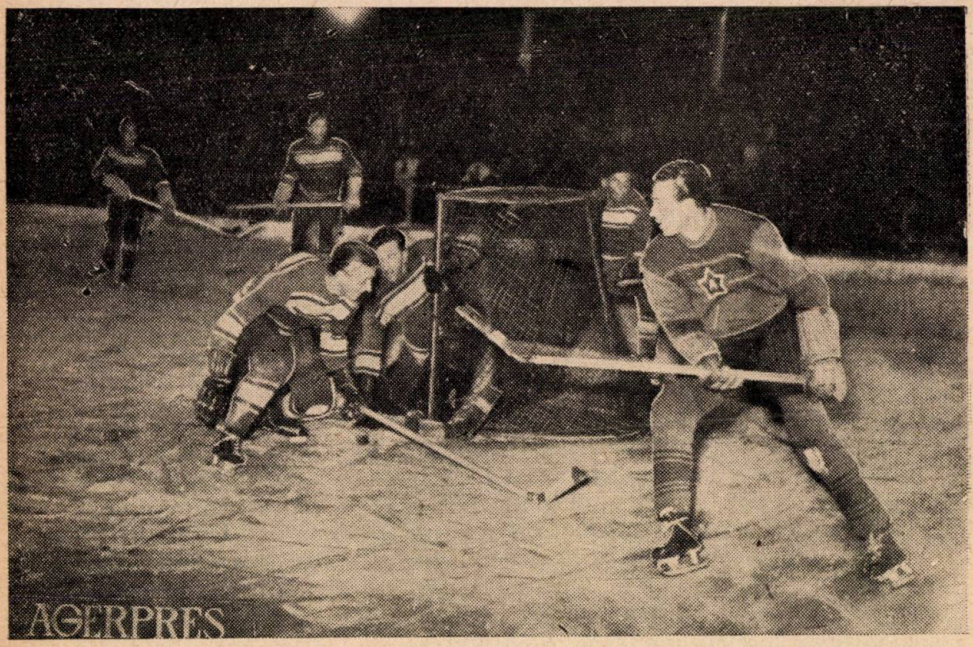
b) trasul la poartă. In special se va urmări dacă se trage la poartă din toate poziţiile de la diferite distanţe, din voleu, pe jos sau din aer ;

c) dacă jucătorii atacanţi cunosc şi aplică sistemele de bază ale tacticii de apărare şi atac ;

d) dacă fiecare jucător respectă pe teren sarcinile postului pe care îl ocupă în echipă ;

e) dacă jucătorii şi-au însuşit un joc bărbătesc ;

f) dacă portarii noştri şi-au schimbat tehnica tinzînd spre un joc



Faza de joc: pericol pentru echipa în apărare: adversarul se află în spatele porţii, de unde a pasat pucul.

mai variat ca cel al portarilor echipelor străine contra cărora am jucat la Budapesta ;

g) dacă jucătorii noştri au înţeles să elimine driblingul inutil ;

h) dacă fundaşii aplică corect jocul de apărare.

Deosebit de importantă este la hochei lovitura cu umărul, tehnică permisă de regulament. Antrenorii străini ne-au semnalat că jucătorii noştri nu aplică de loc această lovitură.

E recomandabil ca jucătorii să lovească corect şi curajos cu umărul. Vor trebui însă penalizaţi acei jucători care intenţionat pun crosa la patinele adversarului, sau ridicînd-o prea sus (regulamentul nu permite ridicarea crosei, mai sus de nivelul umărului) practică un joc periculos.

O latură importantă despre care este necesar să amintim şi care stă la baza progresului hocheiului este sistemul adoptat de echipele noastre „atacul în 5" denumit şi „plic", denumire căpătată datorită aşezării caracteristice a jucătorilor de atac în zona adversă. Acest sistem aplicat pentru prima oară în ţara noastră de echipa C.C.A. (în urma studierii sistemului de joc al echipelor sovietice şi cehoslovace) a fost aplicat cu succes în ultimii doi ani şi de echipele Ştiinţa, Avîntul şi Metalul. Rămîne de văzut dacă şi celelalte două echipe participante la turneul final adică Dinamo şi Voinţa vor utiliza acest sistem şi în ce măsură vor reuşi şi ei să-l aplice.

In legătură cu acest sistem se ştie că el cere din partea jucătorilor o acomodare perfectă în diferite situaţii create de joc.

Ar fi bine să se folosească în actualul campionat cu multă precizie pasele în viteză şi să se caute eliminarea jocului individual. Avem jucători în ţară care păcătuiesc prin excesul driblingului, cum sînt : Fenche I. (Avîntul Miercurea Ciuc), Ganga, Dlugoş (C.C.A.) şi Racoviţă (Metalul), ei bazîndu-şi jocul pe aceasta. Va trebui să educăm aceşti jucători talentaţi care au această greşită idee, dar care poate fi treptat corectată şi adusă la concepţia modernă a jocului în colectiv.

Antrenorii vor trebui să observe dacă loviturile trase la poartă vor fi precise şi surprinzătoare şi dacă jucătorii noştri vor dovedi că ştiu să tragă bine din ambele părţi, adică şi din poziţia inversă (liftat).

La acest capitol putem cita ca exemplu pe jucătorul Fodor (Avîntul Miercurea Ciuc), care trage puternic dar numai de pe partea dreaptă şi numai după o îndelungată pregătire, fapt care dă posibilitatea portarului să pareze lovitura.

O latură deosebită prezentată în jocul de hochei este şi felul deosebit de variat în activitatea pe teren a portarului. Portarii străini au dovedit că posedă foarte multe metode tehnice şi tactice.

Ei resping totdeauna pucul în spatele porţii, folosindu-se cu măiestrie de patine, apărători corp şi crosă, prin mişcări rapide şi elastice. In general ei închid unghiul cînd li se trage la poartă luînd o poziţie, afară din poartă şi nu pe linia porţii cum se obişnuia pînă acum. Portarii buni cunosc bine situaţiile periculoase ale jocului în apărare şi dirijează verbal pe cei doi fundaşi. Ei îşi controlează permanent poziţia în toate momentele jocului. Aceste particularităţi esenţiale ale jocului portarilor trebuie urmărite cu atenţie, iar deficienţele corectate. Portarul are rolul

cel mai însemnat în echipă. Greşelile sale din timpul jocului nemaiputînd fi reparate. De aceea este bine să fie calm, calculat şi în permanenţă pregătit. Viteza de reacţie să se îmbine cu economia în mişcări.

După cum se ştie campionatul de hochei R.P.R. se dispută sistem turneu tur-retur între cele şase echipe. Intre turul şi returul campionatului, echipele vor avea o pauză de cîteva zile. Considerăm necesar ca echipele să facă în acest interval — zilnic, execuţii de patinaj 30 de minute şi cîte o şedinţă de antrenament.

Prezentăm mai jos o lecţie de antrenament care poate fi efectuată în mijlocul campionatului :

Partea introductivă : 15 minute (în cabină).

Analiza ultimului meci. Comportarea individuală, comportarea liniilor de atac, comportarea apărărilor. Anunţarea temei, trasarea sarcinilor individuale pentru antrenamentul ce se va ţine.

Partea pregătitoare: 15 minute (pe gheaţă).

Patinaj cu crosa şi pucul, pase, driblinguri, tras la poartă.

Partea fundamentală : 95 minute.

Exersarea tacticii care va fi aplicată în viitorul meci, ţinînd seama de viitorul adversar, ultimele deficienţe semnalate la jocurile din tur. Repetarea tehnicii şi oprindu-se asupra părţilor mai slabe semnalate la unii dintre jucători. Antrenamentul portarilor.

Joc de antrenament, două reprize a 25 minute. In acest joc se vor încerca schemele tactice prevăzute pentru meciul viitor.

12—16 ture de patinaj cu intensitate alternativă.

Antrenament al jocului cu corpul (bodicek). Un jucător va trece printre două obstacole, iar un altul va căuta să-l lovească cu umărul. Apoi rolurile vor fi schimbate.

Incheierea: 10 minute.

Exersarea angajării pucului, patinaj încet cu spatele. Trecerea centrului de greutate a corpului de pe un picior pe celălalt. Exersarea poziţiei corecte necesară stabilităţii.

In cabină se va face o scurtă analiză a antrenamentului cu indicaţii pentru meciurile din retur.

★

La terminarea campionatului este bine ca antrenorii să cunoască deficienţele de tehnică şi tactică semnalate în tot decursul celor 10 etape, ghidîndu-se după analizele făcute la fiecare joc şi ulterior, să treacă la munca de corectare a acestor lipsuri. Considerăm că această muncă este deosebit de importantă şi trebuie începută după trei patru zile de la terminarea campionatului şi cînd jucătorii vor veni din nou la antrenamente avînd încă proaspete în memorie fazele de joc, în care ei au greşit.

Ar fi mult prea tîrziu (şi experienţa ne-a arătat acest lucru), să lăsăm ca discutarea corectării lipsurilor să se facă în sezonul viitor.

In această perioadă va trebui să apreciem posibilităţile tactice, tehnice şi fizice ale tuturor jucătorilor.

O reală contribuţie pentru reuşita campionatului o aduc arbitri dele-

gaţi la meciuri. Cunoscînd perfect regulamentul de joc şi jocul în sine, ei trebuie să ia hotărîrile cele mai juste în momentele grele ale jocului pentru a nu-i denatura calitatea întîlnirilor. Eliminările de pe teren, destul de frecvente în jocurile de hochei, trebuie să fie făcute just şi numai la abaterile pe care regulamentul nu le admite.

Practicabilitatea terenului de joc de asemenea trebuie să constituie una din preocupările de seamă. Un meci de hochei nu poate fi disputat decît pe o suprafaţă de gheaţă netedă, fără oscilaţii şi gloduri care pot cauza accidente destul de serioase.

Inainte de a încheia mai remarcăm că ar fi foarte bine dacă jucătorii vor intra pe teren cu echipamentul de joc modificat. In ceea ce priveşte crosele ele trebuie scurtate şi lăţite la lamă 7,50 cm, iar pantalonii vor trebui să aibă şi protecţii de pîslă în părţile laterale, pentru a feri pe jucători de loviturile cauzate în ciocnirile de mantinelă.

Avînd în faţă învăţăturile anilor trecuţi, folosind în munca de pregătire şi în cadrul jocurilor procedeele cele mai potrivite vom putea ridica în viitor şi mai mult calitatea hocheiului romînesc.

Aspecte din activîtatea asociației Voința anul 1954

OCTAVIAN TUHAI
Președintele Asociației Voința

Dezvoltarea continuă a sportului din țara noastră, ca urmare a condițiilor create de Partid și Guvern a pus în fața asociației Voința, sarcina de a asigura dezvoltarea activității sportive din cooperația meșteșugărească la un nivel cît mai ridicat.

Pentru atingerea acestui obiectiv important, Consiliul Central al asociației Voința și-a propus la începutul anului 1954, orientarea muncii pe următoarele probleme mai importante:

1. Dezvoltarea activității sportive în cooperația meșteșugărească prin angrenarea de noi membri și organizarea de noi colective.

2. Ridicarea măiestriei sportive și asigurarea practicării sportului de performanță a sportivilor fruntași.

Aceste probleme de bază ale activității noastre pe anul 1954 au fost legate bineînțeles de celelalte obiective menite să contribuie la consolidarea bazei organizatorice, întărirea muncii educative și asigurarea condițiilor materiale.

Anul 1954 poate fi considerat pe drept cuvînt anul consolidării succeselor obținute și a lărgirii activității de masă la nivelul sarcinilor trasate de Partid și Guvern, iar factorul important care a stimulat activitatea noastră în anul 1954, l-a constituit activitatea rodnică și experiența anului 1953 pentru care Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri i-a decernat drapelul de asociație fruntașe pe anul 1953.

Cucerirea acestei distincții a umplut de bucurie inimile tuturor sportivilor, activiștilor și antrenorilor noștri care și-au propus intensificarea permanentă a activității sportive și au pornit la muncă cu tot elanul pentru realizarea cu succes a importantelor obiective în acțiunea de dezvoltare a sportului în cooperația meșteșugărească.

Prin înființarea Consiliilor Regionale, îndrumarea muncii în cadrul colectivelor sportive s-a făcut în condiții mai bune, datorită muncii dusă de către activiști.

Sistemul de organizare a muncii s-a bazat pe întocmirea planurilor de muncă și a calendarului intern ținînd seama de posibilitățile fiecărei regiuni în parte și urmărirea permanentă a realizării acțiunilor propuse.

Cadrele de conducere din Consiliile Regionale și colectivele sportive au fost instruite prin ședințe periodice de analiză și instructaj care au constituit totodată un minunat prilej de schimb de experiență și men-

ținerea unui contact permanent între Consiliul Central și organele sale în subordine. A fost pus accent pe munca de îndrumare și control prin deplasarea activului central la colective și regiuni.

Activul nostru a folosit în mod permanent sprijinul organelor de Partid, U.T.M., C.C.F.S. și U.R.C.M. menținînd o legătură continuă cu ele în rezolvarea tuturor problemelor legate de activitatea sportivă.

Conform planului de dezvoltare, încă de la începutul anului numărul de colective sportive a fost mărit la 81 față de 40 cîte existau în primul an de activitate al asociației Voința.

Masa de cooperatori a fost tot mai mult atrasă în activitatea sportivă, fapt reflectat prin înscrierea unui număr de noi membri în colectivele noastre sportive.

Creșterea activității de masă s-a manifestat în mod deosebit în cadrul marilor acțiuni cum au fost de pildă crosul „Să întîmpinăm 1 Mai" la care au luat parte 37069 de oameni ai muncii, cifră ce depășește cu 33,03%, numărul de sportivi mobilizați la crosul din anul 1953.

De un deosebit succes s-a bucurat organizarea muncii în cadrul complexului G.M.A., care a fost situat în centrul preocupărilor noastre. Colectivele sportive au desfășurat o intensă activitate de mobilizare și agitație, în angrenarea masei de oameni ai muncii pentru trecerea normelor G.M.A. Rezultatele obținute, realizînd un mare număr de purtători ai insignei G.M.A. gr. I și gr. II — oglindesc în bună măsură succesele obținute în procesul de instruire sportivă a masei largi de muncitori, tehnicieni și funcționari din cooperativele meșteșugărești.

Paralel cu acțiunea de angrenare a sportivilor pentru trecerea normelor complexului G.M.A., s-a trecut la punerea în aplicare a calendarului sportiv intern pentru a se asigura continuitatea activității și creșterea nivelului tehnic al sportivilor din secții.

Un rol deosebit în executarea sarcinilor prevăzute în calendarul intern, l-au avut cei 86 de antrenori, tehnicieni și profesori de educație fizică ce activează în cadrul colectivelor noastre sportive.

Ei au desfășurat o muncă rodnică și perseverentă dînd dovadă de multă dragoste și abnegație în pregătirea metodică și științifică a sportivilor din secțiile respective.

Datorită lor, cele 10 campionate la disciplinile: atletism, baschet, box, gimnastică, natație, popice, șah, schi, tenis de masă și volei prevăzute în calendarul intern pe anul 1954, s-au bucurat de succese apreciabile.

Prin organizarea acestor campionate s-a urmărit realizarea a două obiective importante, dezvoltarea mișcării sportive de masă pe de o parte, iar pe de altă parte creșterea simțitoare a nivelului sportului de performanță.

Analizînd desfășurarea campionatelor interne ale asociației Voința pe anul 1954, se pot trage următoarele concluzii:

Numărul de participanți a crescut față de anul trecut cu cca. 3000, ceea ce dovedește creșterea preocupărilor activului din colectivele noastre pentru angrenarea cooperatorilor în activitatea sportivă de masă.

Pentru a sublinia această creştere este necesar să arătăm că în primele etape au fost mobilizaţi la şah 5611 sportivi, la natație 1694, la atletism 3248, la popice 1118, la tenis de masă 1505, la box 102, iar la schi 334 de sportivi.

Performanţele obţinute în aceste competiţii au scos în relief creşterea nivelului tehnic ca o consecinţă a pregătirii fizice, tehnice şi tactice dobîndite de sportivii noştri.

La un nivel tehnic satisfăcător s-a desfăşurat finala campionatului de natație al asociației pe anul 1954, unde au fost înregistrate o serie de rezultate demne de subliniat. Astfel tînărul Schmaltzer Alexandru de la colectivul sportiv Voinţa Textil-Confecţii Bucureşti, a realizat la proba de 100 m bras juniori I, timpul de 1 min, 17 s şi 2 zecimi de s.

Cele mai multe probe şi cele mai bune performanţe în cadrul finalei de natație au fost obţinute de înotătorii colectivelor: Textil-Confecţii Bucureşti, Voinţa Timişoara şi Voinţa Tg. Mureş care au dat dovadă de o temeinică pregătire fizică şi tactică.

Un merit deosebit în realizarea acestor rezultate revine antrenorilor Paul Stroescu, Benjamin şi Kis Andor, care prin aplicarea metodelor ştiinţifice de antrenament şi printr-o muncă perseverentă şi continuă au reuşit să asigure sportivilor din secţiile respective o pregătire corespunzătoare şi a căror roade n-au întîrziat să se vadă. Numai aşa a fost posibil ca tinerii Schmaltzer Alexandru, Filipescu Marian, Berenstein Leopold, Batz Robert să-şi îmbunătăţească în mod continuu pregătirea fizică şi tehnică reuşind să atingă performanţe la nivelul înotătorilor fruntaşi ai ţării.

In cursul acestui an, au fost organizate un număr de 21 cantonamente şi 4 tabere, la care au luat parte un total de 458 sportivi. Prin aceste cantonamente şi tabere s-a urmărit asigurarea condiţiilor de pregătire a sportivilor în vederea participării la competiţii.

Două dintre aceste cantonamente au fost organizate numai pentru juniori (cantonamentul de natație şi fotbal) iar în celelalte cantonamente ale seniorilor, au fost incluşi şi cei mai buni sportivi juniori pentru a avea posibilitate de a creşte alături de sportivii fruntaşi.

Activitatea pe linia competiţiilor de masă şi a clasificărilor sportive s-a desfăşurat pe scară largă reuşindu-se ca angajamentul pe tot anul să fie realizat în primele 3 trimestre ale anului.

Sportivi ai asociației noastre fac parte din loturile reprezentative ale ţării. In anul 1954, au făcut parte un număr total de 44 sportivi la următoarele discipline sportive: schi 6, înot 1, box 3, fotbal 22 (juniori), atletism 6, canotaj 4, lupte 3. In plus un număr de 20 sportivi au luat parte la taberele de tineret organizate de C.C.F.S. pe linia diferitelor ramuri sportive.

O parte din sportivii noştri au reprezentat cu cinste mişcarea sportivă din ţara noastră dincolo de graniţe ca de exemplu: Berghel Hans (schi), Bock Elisabeta (înot), Florescu Manon (box). Dînd dovadă de un înalt spirit patriotic ei au luptat cu abnegaţie pentru ridicarea gloriei sportive a patriei noastre.

Un aspect deosebit de important în activitatea secţiilor pe ramuri de sport este acela al permanentei împletiri a muncii de instruire cu

aceea de educație, pe de o parte și a ridicării nivelului tehnic al sportivilor cu pregătirea și trecerea normelor G.M.A. pe de altă parte. Prin aceasta se urmărește în primul rînd realizarea orientării spre creșterea unui cetățean conștient de sarcinile ce-i revin atît în producție cît și în sport, spre educarea unui sportiv demn de calitatea de cetățean al Republicii Populare Romîne, iar în al doilea rînd, asigurarea pregătirii fizice și morale, garanția creșterii nivelului performanțelor sportive.

O greutate deosebită în desfășurarea procesului de instruire a fost și continuă să fie îndeosebi în provincie, lipsa de terenuri și baze sportive proprii. Acest lucru a dus la situații în care deși colectivele noastre aveau secții sportive, acestea nu puteau activa în mod satisfăcător. In special această problemă privește sălile sau terenurile acoperite a căror lipsă a dus la stagnarea activității multor secții în timpul iernii.

La un nivel superior s-a ridicat și finala campionatului de volei al asociației noastre pe anul 1954. Atît la băieți cît și la fete s-a constatat o creștere simțitoare a pregătirii tehnice și tactice a echipelor noastre. Spre deosebire de anii precedenți, echipele au dovedit o bună pregătire în executarea blocajelor și dublarea la blocaj, trasul din pasul al II-lea sau al III-lea, joc variat și o foarte bună pregătire fizică.

Echipa masculină a colectivului Prestări-Servicii București, antrenată de tov. Constantinescu Ion și echipa feminină a colectivului sportiv Voința Sibiu, antrenată de tov. Jan Tovan, care au cucerit locurile I și II, în această competiție au dovedit pe deplin calitățile de mai sus, demonstrînd astfel importanța aplicării metodelor moderne în procesul de instruire din cadrul secțiilor pe ramuri de sport.

In ceea ce privește atenția acordată ridicării permanente a calității pregătirilor în secțiile pe ramuri de sport, trebuie amintite aci colectivele Textil-Confecții și Prestări-Servicii București, colectivele din Oradea, Sibiu, Tg. Mureș, Or. Stalin, Cluj și Timișoara, care în tot cursul anului au desfășurat o intensă activitate pentru întărirea secțiilor pe ramuri de sport, pregătirea temeinică și metodică a sportivilor și asigurarea condițiilor materiale pentru desfășurarea unei activități corespunzătoare.

Sportivii asociației Voința au mai obținut în acest an, o serie de performanțe valoroase în cadrul diferitelor competiții republicane, atît pe plan regional cît și pe plan central care adăugate la cele de mai sus, duc la concluzia că și în această perioadă s-au obținut rezultate apreciabile.

La atletism de exemplu, juniorul Brasat Mihai de la colectivul sportiv Voința P. Neamț, a cucerit titlul de campion R.P.R. pe anul 1954, la probele de 80 și 200 m plat, iar la natație Bock Elisabeta, Filipescu Monica, Schmaltzer Alexandru, Loebel Hella au adus asociației Voința noi titluri de campioni.

Alte numeroase titluri de campioni R.P.R. au fost cucerite de sportivii noștri la box, schi, lupte, popice, canotaj și auto moto.

Culorile asociației Voința sînt reprezentate cu mult succes la diferitele campionate R.P.R., în fazele de oraș, raion și regiune.

La fazele finale de calificare, asociația noastră a fost prezentă cu numeroase echipe de volei, baschet și fotbal.

Echipa feminină de volei de la colectivul sportiv Voinţa Sibiu a reuşit frumoasa performanţă de a se califica pentru anul 1955, în campionatul categoriei A.

Un avînt deosebit îl prezintă activitatea sportivă în ramurile: schi, bob, hochei, înot, baschet, fotbal, canotaj, popice, motociclism, volei, la care sportivii noştri s-au calificat de la etapă la etapă situîndu-se în rîndurile celor mai buni sportivi ai ţării noastre.

Privind comparativ rezultatele obţinute în anul 1954, putem afirma că ele depăşesc cu mult pe cele obţinute în anul 1953.

Recordurile realizate de motocicliştii şi boberii noştri, titlurile de campioni R.P.R. obţinute în acest an, precum şi calificarea multora dintre echipele colectivelor Voinţa în etapele şi competiţiile superioare ale campionatului R.P.R., constituie tot atîtea exemple asupra creşterii măiestriei sportive a membrilor asociaţiei noastre.

Există însă şi unele ramuri sportive la care nivelul performanţelor nu este încă mulţumitor, fie datorită lipsei de tehnicieni, fie datorită lipsei de preocupare a sectorului nostru de instruire sportivă. Această lipsă de creştere se remarcă îndeosebi la tir, tenis, ciclism unde performanţele atinse sînt departe de a fi mulţumitoare.

Această lipsă de creştere a activităţii ramurilor sportive menţionate mai sus, este şi o urmare a faptului că asociaţia noastră nu s-a preocupat ca să prevadă în calendarul sportiv intern nici un fel de competiţie menită să stimuleze şi să dezvolte participarea sportivilor la aceste ramuri.

Desigur că rezultatele noastre ar fi fost şi mai bogate dacă munca de control pe linie tehnică ar fi fost desfăşurată într-un mod mai activ şi dacă s-ar fi studiat mai temeinic problema dezvoltării unor sporturi rămase în urmă şi în mod deosebit ridicarea activităţii de cultură fizică şi sport din regiunile Moldovei, Olteniei şi Dobrogei la nivelul celorlalte regiuni.

Aceste lipsuri importante din munca noastră vor constitui obiectul unor serioase analize în vederea luării unor măsuri menite să ducă la lichidarea lor treptată.

Considerăm că pentru anul 1955, stau în faţa noastră o serie de sarcini deosebit de importante şi de mare răspundere.

Activul nostru de jos şi pînă sus priveşte cu multă seriozitate şi încredere aceste sarcini, fiind conştient de importanţa lor şi nu va precupeţi nici un efort pentru aplicarea lor în spiritul liniei trasate de Partid şi Guvern.

Pentru anul 1955, Consiliul Central a elaborat o serie de măsuri menite să asigure ridicarea activităţii la un nivel corespunzător.

Măsurile propuse în legătură cu obiectivele asociaţiei Voinţa pe anul 1955, au fost supuse discuţiilor în cadrul unei şedinţe comune a Consiliului Central cu preşedinţii Consiliilor Regionale aducîndu-se îmbunătăţiri în urma propunerilor venite de jos.

La o largă dezbatere a fost supus calendarul sportiv pe anul 1955, în jurul căruia au fost purtate discuţii care au contribuit la alegerea

celor mai bune căi, în vederea asigurării unei activități continue și multilaterale.

Cu acest prilej Consiliul Central al asociației a supus discuției și planul de dezvoltare a secțiilor pe ramuri de sport pe anul 1955, menit să asigure dezvoltarea unor secții mai importante în vederea asigurării creșterii sportului de performanță și a creării echipelor reprezentative ale asociației Voința pentru participarea la campionatele republicane pe anul 1955.

Propunerile concrete făcute de președinții Consiliilor noastre regionale în legătură cu elaborarea acestor măsuri de perspectivă au constituit un prețios ajutor în orientarea Consiliului Central. Ele urmează să fie analizate și aplicate în momentul definitivării măsurilor elaborate.

Legat de perspectivele pe anul 1955, trebuie să amintim aci necesitatea amenajării unor baze sportive complexe și în mod deosebit în Capitală unde activitatea este serios frînată de lipsa unor terenuri proprii.

Ședința de lucru cu președinții Consiliilor regionale a mai scos la iveală o lipsă serioasă provocată de întreruperea ședințelor periodice, de analiză și instructaj cu activul colectivelor și Consiliilor Regionale.

Insușindu-și această critică constructivă, Consiliul Central al asociației Voința consideră că ședințele de analiză pe grupe de regiuni au constituit una din metodele de muncă care au dat rezultate remarcabile. De aceea a luat măsuri pentru a asigura desfășurarea lor la timp în baza unui plan care va fi urmărit și aplicat întocmai.

Aplicînd cu consecvență linia Partidului în organizarea activității de cultură fizică și sport, ne propunem să nu precupețim nici un efort pentru ridicarea și dezvoltarea mișcării sportive în cooperația meșteșugărească, contribuind astfel la înfăptuirea politicii statului nostru de democrație populară, la întărirea patriei noastre, la lupta pentru pace și socialism.

In legătură cu perioada pregătitoare a echipelor de handbal în anul 1955

FRANCISC SPIER
și
IOAN KUNST
antrenori

Handbalul din țara noastră se găsește în plină ascensiune. Numărul mare de echipe și valoarea calitativ ridicată a jocului prestat de acestea, a determinat modificări în organizarea competițiilor interne, astfel că în anul 1955, pe lîngă campionatul republican de categoria A, se va desfășura și campionatul echipelor de categoria B; iar pentru echipele feminine, va lua ființă un campionat asemănător celui masculin. Aceste forme de desfășurare a campionatelor republicane, măresc perspectivele creșterii valorii calitative și numerice a echipelor noastre de handbal. Imbucurător este și faptul că după un an de nedreaptă stagnare, echipele reprezentative ale țării sînt chemate să apere cu demnitate prestigiul handbalului nostru (cîștigat pe drept cuvînt prin victoriile obținute în anul 1953) în întîlnirile internaționale care vor avea loc cu țările prietene: R. Cehoslovacă, R. P. Ungară și R. P. Polonă. In afară de aceste întîlniri interțări, vor avea loc și întîlniri între echipele diferitelor asociații sportive sau colective, fapt care va contribui din plin la cunoașterea reală a valorii noastre pe plan internațional. La toate acestea trebuie să adăugăm și să apreciem just importanța vitală pentru stadiul în care se găsește handbalul nostru, a schimbului de experiență, a informării și acumulării de noi cunoștințe în domeniul tehnicii, tacticii, metodicii și arbitrajului, lucru atît de bine cunoscut de organele noastre de conducere sportivă, care au înțeles să contribuie prin sprijinul lor, la realizarea acestor lucruri.

Echipelor noastre, antrenorilor și jucătorilor noștri de toate categoriile le revin o serie de sarcini, de realizarea cărora va depinde în bună măsură succesul pe plan internațional, ca și comportarea la un nivel corespunzător celui atins de mișcarea noastră sportivă, a echipelor participante în competițiile interne.

Una din sarcinile cele mai importante, legată direct de activitatea de instruire sportivă, va fi aceea a întocmirii documentelor de planificare pe baza cunoașterii temeinice a teorii antrenamentului sportiv, a conținutului perioadelor de antrenament și a datelor furnizate de științele ajutătoare, la care se adaugă și cunoașterea amănunțită a componenților echipei și justa folosire a mijloacelor în cadrul lecțiilor.

Pregătirea jucătorilor fruntași, componenți ai lotului reprezentativ, nu cade exclusiv în sarcina colectivului de antrenori care vor conduce antrenamentele echipei reprezentative și nici nu se poate realiza pe deplin în scurtul interval de timp premergător întrecerii internaționale. Pre-

gătirea acestor jucători se realizează la colectivele din care fac parte, sub directa răspundere a antrenorilor lor și se întregește sub aspectul tacticii colective în cantonamente. Din acest motiv, colegiul de antrenori al Comisiei centrale de handbal a dat îndrumări, încă de la începutul perioadei de tranziție, pentru folosirea cît mai justă a acestei perioade, în special în privința îndeplinirii cu strictețe a sarcinilor legate de menținerea gradului de antrenament dobîndit în anul trecut, de corectarea greșelilor tehnice și pentru punerea bazelor unor noi procedee tehnice ce trebuie însușite. Cu alte cuvinte s-a căutat să se arate care sînt cele mai juste premize pentru reînceperea activității de pregătire handbalistică în perioada pregătitoare a anului 1955 pentru a se putea păși pe o treaptă superioară celei pe care ne-am aflat în anul precedent.

★

In activitatea sportivă și mai ales în cea de performanță, perioada pregătitoare este cea mai importantă și aproape întotdeauna hotărîtoare pentru viitoarele performanțe și pentru progresul general care trebuie să se înregistreze în timpul și la sfîrșitul sezonului competițional. In activitatea de instruire sportivă depusă în timpul perioadei pregătitoare se pun bazele succesului de mai tîrziu ; în acest răstimp se acumulează cantitativ cunoștințele teoretice și deprinderile legate de procesul de joc, care vor determina salturi calitative în timpul desfășurării activității competiționale din perioada fundamentală.

Scopul perioadei pregătitoare este de a asigura condițiile unei creșteri continue calitative și cantitative a nivelului de pregătire fizică, tehnică, tactică și moral-volitivă, printr-o muncă sistematică, dusă pe baze științifice precum și adaptarea treptată a procesului de antrenament la condițiile specifice jocurilor de campionat. In perioada pregătitoare se urmărește atingerea unei mari capacități a sportivului, care să-i asigure susținerea eforturilor mari din timpul jocurilor, de-a lungul întregului an sportiv. (Se înțelege că aceasta se referă la sportivii care urmează un program riguros științific și în perioada fundamentală).

Durata perioadei pregătitoare la handbal este variabilă, în funcție de o serie de factori dintre care vîrsta, sexul, gradul anterior de pregătire (categoria de clasificare) și calendarul intern și internațional sînt cei mai importanți. In general se poate spune că durata perioadei pregătitoare este de 2—3 luni.

Juniorii, fetele și ultimele categorii de clasificare (a III-a și a II-a), au nevoie de o perioadă mai lungă de pregătire, care poate să treacă eventual și peste 3 luni. Acestora trebuie să li se creeze mai întîi bazele unei pregătiri fizice generale și multilaterale ; să li se formeze și perfecționeze bazele tehnicii și tacticii elementare, lucrîndu-se cu multă migală metodică și cu insistență asupra corectitudinii execuției procedeelor tehnice și respectării în joc a principiilor tactice de bază. Spre sfîrșit și numai atunci cînd se apreciază ca satisfăcător nivelul de pregătire generală, conținutul antrenamentului va fi adecvat specificului jocurilor.

Pentru ca procesul de instruire și educație să decurgă normal, este necesar ca începerea pregătirilor să se facă în raport cu începerea acti-

vităţii competiţionale, ţinînd seama că lucrul lin, fără tulburările produse de „criza de timp" ivită în cazul scurtării perioadei pregătitoare, produc mari perturbaţii în organismul sportivilor. Graba în ceea ce priveşte atingerea unui grad de antrenament corespunzător cerinţelor categoriei respective nu asigură constanţă echipei de-a lungul întregului campionat.

Şi jucătorii şi jucătoarele de categoria A au nevoie în acest an de o perioadă mai lungă de pregătire, deoarece perioada fundamentală la handbal ţine aproape opt luni. Dobîndirea gradului de antrenament necesar pentru a corespunde cerinţelor pretenţioase ale jocurilor, nu se poate obţine într-un timp prea scurt (4—5 săptămîni). Organismul sportivului dacă este adaptat în mod treptat, la eforturile mari şi condiţiile grele de joc, într-o perioadă pregătitoare mai lungă rezistă mai bine atunci cînd solicitarea lui se face într-o perioadă fundamentală bogată în jocuri, în care pe lîngă uzura fizică se mai adaugă şi oboseala nervoasă. Prin aceasta nu vrem să se înţeleagă că într-o perioadă pregătitoare de lungă durată, nu poate fi aplicat în lecţii principiul eforturilor maxime în antrenamentul handbalistului.

Dacă ţinem seama de faptul că în acest an campionatul categoriei A va începe la 20 martie, va apare în mod evident nevoia de a nu întîrzia mai mult decît cu începutul lunii ianuarie pregătirile echipelor noastre. In acest an, din cauza deselor întreruperi ale campionatului în vederea întîlnirilor internaţionale, pregătirea echipelor va întîmpina greutăţi. Cu pricepere metodică se va putea asigura o pregătire bună echipelor pentru a putea rezista efoturilor cerute de un campionat aritmic, care se va termina la sfîrşitul lunii noiembrie.

Sarcinile perioadei pregătitoare sînt îndreptate spre îndeplinirea scopului enunţat mai sus şi diferă pentru fiecare subperioadă în parte (subperioada de pregătire în sală care în unele regiuni ale ţării durează pînă spre jumătatea lunii februarie şi subperioada precompetiţională, în care echipele îşi desăvîrşesc pregătirea pe teren, în aer liber).

1. Sarcinile primei părţi (ianuarie-februarie) pot fi concretizate în general, astfel :

— Imbunătăţirea şi perfecţionarea gradului de pregătire fizică generală şi multilaterală.

— Dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice de bază şi a calităţilor moral-volitive.

— Insuşirea şi perfecţionarea continuă a principalelor procedee tehnice.

— Perfecţionarea procedeelor tehnice şi adîncirea noţiunilor legate de folosirea tactică a acestora.

— Insuşirea şi îmbogăţirea cunoştinţelor legate de teoria tacticii. Ex. : principiile tactice, noţiunile avansate de marcaj şi demarcaj, diferite combinaţii tactice în atac, acţiuni tactice colective în apărare etc.

— Pregătirea teoretică în lumina concepţiei moderne de joc.

— Pregătirea ideologică, politică şi moral-educativă.

2. In parte a doua a perioadei pregătitoare, cea precompetiţională (care durează pînă la 20 martie pentru echipele de categoria A, sau pînă

la data începerii competițiilor pentru categoriile celelalte) trebuie să se realizeze următoarele sarcini :

— Pregătirea fizică specială, adaptată condițiilor de joc din cadrul campionatului.

— Perfecționarea procedeelor tehnice și tactice (în special a tacticii de echipă și a sistemelor de atac și apărare, de care ne vom folosi în competițiile viitoare) și adaptarea lor cerințelor de efort și eficacitate cerute de condițiile concrete din jocurile de campionat.

— Perfecționarea unor acțiuni tactice în momentele fixe ale jocului, sau în vederea unor adversari care prezintă anumite caracteristici ieșite din comun.

— Verificarea jucătorilor pe posturi și a formației în vederea definitivării ei înaintea susținerii primului joc oficial.

— Pregătirea moral-volitivă a jucătorilor. Ridicarea conștiinței jucătorilor față de regimul de muncă, dezvoltarea simțului de răspundere față de colectivul de muncă de care aparține, stimularea dorinței de a reprezenta și apăra cu cinste, pe terenul de sport, culorile colectivului sportiv sau ale patriei, stimularea ambiției personale de a realiza performanțe mai valoroase decît în anii precedenți, de a obține cea mai înaltă clasificare sportivă, toate acestea deși sînt sarcini generale, care se realizează, ca și altele de altfel, de-a lungul întregului an, trebuie să ne preocupe intens în această perioadă.

Pentru antrenorii care au în componența echipelor lor jucători selecționați în lotul R.P.R. sau au fost semnalați ca pasibili de selecționare, căutăm să precizăm cîteva sarcini pe care aceștia vor trebui să se străduiască să le ducă la îndeplinire. Numai în acest fel înțelegem posibilă ridicarea elementelor tinere, care privind în perspectivă, vor trebui să reprezinte culorile patriei noastre la viitoarele întîlniri cu caracter mondial cum sînt Jocurile Olimpice și campionatele mondiale de handbal. Ținem să precizăm încă o dată că în ceea ce privește pregătirea jucătorilor din lotul reprezentativ, răspunderea nu cade numai în sarcina colectivului de antrenori ai lotului, ci ea trebuie să fie simțită de toți antrenorii noștri. Succesul realizat pe plan internațional va fi răsplata unei munci oneste, perseverente și nu întotdeauna cunoscută, a tuturor celor ce s-au străduit să contribuie cu priceperea lor la pregătirea tinerelor cadre.

Iată acum în mod concret care sînt sarcinile speciale care stau în fața antrenorilor cu jucătorii din lotul R.P.R. în perioada pregătitoare :

— Însușirea și perfecționarea tehnicii alergărilor de viteză. (Școala alergării de viteză).

— Perfecționarea plecărilor rapide, a opririlor bruște și a opririlor urmate de porniri rapide în altă direcție.

— Îmbunătățirea forței musculaturii brațelor, a musculaturii abdominale și a musculaturii picioarelor.

— Dezvoltarea supleții.

— Îmbunătățirea rezistenței în regim de viteză și a rezistenței în diferite alergări cu schimbări de ritm.

— Dezvoltarea îndemînării (prin exerciții cu mingea de handbal, jocuri de volei, baschet sau tenis de masă).

— Perfecţionarea procedeelor tehnice executate în cea mai mare viteză, cu corectitudine şi totuşi în mod relaxat.

— Insuşirea fentelor de pornire, a schimbărilor de direcţie şi perfecţionarea fentelor cunoscute.

— Imbunătăţirea lucrului cu mîna stîngă. (Prin aceasta înţelegem executarea în mod simetric a procedeelor tehnice şi cu mîna stîngă).

— Insuşirea principalelor procedee tehnice de aruncare la poartă: din alergare de pe piciorul drept, din săritură, cu încrucişarea de paşi şi din plonjon.

— Insuşirea şi perfecţionarea tuturor procedeelor tehnice de luare a mingii de la adversar.

— Perfecţionarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice legate de marcaj şi demarcaj.

— Insuşirea noţiunilor teoretice despre apărarea om la om şi oferirea posibilităţii aplicării acesteia în procesul de joc.

Mijloacele folosite în perioada pregătitoare pot îmbrăca cele mai felurite forme. Este bine ca ele să fie cît mai variate. Pot fi adaptate diferite mijloace folosite în pregătirea pentru alte sporturi, alături de unele mijloace necunoscute ca fiind absolut necesare pentru realizarea unei pregătiri temeinice.

In prima parte a perioadei pregătitoare handbaliştii pot participa la tabere de schi cu o durată de 10—14 zile. Se recomandă ca organizarea acestor tabere să se facă la începutul lunii ianuarie, deoarece schiul practicat în acest timp influenţează favorabil asupra marilor funcţiuni ale organismului, asupra rezistenţei fizice generale, a forţei şi îndemînării. Nu trebuie însă uitat aşa cum se întîmplă adesea, scopul şi sarcinile perioadei pregătitoare, sau să fie confundate cu cele ale perioadei de tranziţie. Schiul utilizat ca mijloc de pregătire fizică în această perioadă trebuie practicat depunîndu-se un efort fizic care să se încadreze în planificarea şi gradarea efortului stabilit de către antrenor şi nu ca un mijloc de repaus activ sau de divertisment pe pîrtiile staţiunilor noastre de iarnă. Nu putem fi de acord cu practicarea schiului sub formă de şcoală pe pantă. Cele mai recomandabile sînt deplasările lungi pe schiuri (în locuri accesibile posibilităţilor tehnice de mers, frînare sau ocolire) în care handbaliştii depun un efort fizic de lungă durată.

Pe lîngă schi mai trebuie să introducem în cadrul planului de antrenament şi lecţii zilnice de gimnastică cu accent pe mişcările care întreţin şi măresc mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară, care în timpul practicării schiului scad în amplitudine.

Crosurile fără şi pe schiuri, mersul prin zăpadă mare, urcuşurile, jocurile cu şi fără minge, exerciţii de aruncare cu mingea la ţintă, precum şi alte exerciţii cu caracter tehnic, trebuie neapărat introduse în programele de antrenament.

Intorşi de la munte handbaliştii vor lucra în sală, iar dacă vremea permite şi în aer liber. In cursul lunii ianuarie, o singură ieşire în aer

liber pe săptămînă este suficientă. Principalele mijloace folosite vor fi plimbările, crosurile și gimnastica.

In sală posibilitățile de lucru sînt mult mai mari. Mijloacele folosite sînt: gimnastica de bază, gimnastica la aparate (paralele, bară fixă, inele, cal cu mînere, scări fixe, bîrnă, frînghii etc.), gimnastică acrobatică, sărituri libere sau peste aparate (simple și combinate) etc. Un aport considerabil în îmbunătățirea calităților fizice (forța) și a tehnicii legată de prinderea și aruncarea mingii, îl aduc exercițiile efectuate cu mingi medicinale de diferite mărimi și greutăți, variind între 1,5—3 kg. Pentru îmbunătățirea forței sau pentru dezvoltarea unui anumit grup de mușchi recomandăm utilizarea halterelor de 2—5 kg, precum și a halterelor mari, a căror greutate maximă însă să nu depășească greutatea jucătorului.

Jocurile complimentare (baschetul și voleiul) sau alte sporturi ca boxul și luptele vor aduce contribuții serioase în pregătirea fizică generală și multilaterală a jucătorilor, în formarea unor deprinderi, sau în dezvoltarea vitezei, forței, detentei, dîrzeniei, spiritului de luptă etc.

In antrenamentele de sală, lucrul cu mingea de handbal se va axa pe rezolvarea sarcinilor legate de executarea la un anumit nivel a procedeelor tehnice cà: prinderea mingii cu două mîini și cu o mînă; aruncare mingii zvîrlită, lansată sau prin împingere cu mîna dreaptă și stîngă; realizarea aruncărilor de pe loc, din alergare, din săritură, în condițiile unui ritm de joc ridicat; fentele, schimbările de direcție și diferite mișcări cu mingea pentru înșelarea adversarului; scoaterea mingii de la adversar etc. Toate acestea trebuie adaptate specificului jocului modern, exersate cu atenție, răbdare și perseverență de sute și mii de ori.

Formele exercițiilor trebuie să fie variate și multiple și să reclame din ce în ce mai mult participarea conștientă și activă a tuturor sportivilor. Aceleași pretenții trebuie să emitem și în ceea ce privește instruirea tactică a echipelor cu privire la principiile, combinațiile și acțiunile care vor alcătui baza tacticii de echipă și a sistemelor de joc în apărare și atac.

In această parte a perioadei pregătitoare se poate îmbina foarte bine pregătirea fizică cu cea tehnică. Antrenorul trebuie să aprecieze efortul depus de jucători în timpul exercițiilor tehnice și prin mărirea sau scăderea numărului de repetări, sau prin ridicarea sau scăderea ritmului și vitezei de execuție, să le încadreze în efortul general al lecției. Exercițiile de pase de pe loc din diferite formații (cîte 2 în triunghi, în pătrat, în cerc) din deplasare în suveică în circulație în opt, cu diferite schimburi de locuri, toate folosind și mîna stîngă, contribuie la ridicarea gradului de măiestrie tehnică. Dar mai trebuie folosite și alte exerciții, cu ajutorul cărora să se înlăture principalele deficiențe care se remarcă în fiecare an în primele jocuri ca:

— imprecizie și lipsă de forță în aruncări la poartă și pase;
— regres în privința aruncărilor la poartă de la 17 m;

— aprecieri greşite ale traiectoriei, vitezei şi direcţiei mingilor la pase în plină alergare pe un spaţiu mai mare;

— pierderea simţului porţii şi al plasamentului la portari în poarta mare.

In luna februarie va trebui să introducem în programele de antrenament, pe lîngă elementele corective ale lucrului tehnicotactic şi elemente de mai mare eficienţă (viteză, forţă, precizie etc.). In sălile mai mari de antrenament se pot instala porţi mari portative cu plase de protecţie, panouri cu numere etc. pentru începerea antrenamentului aruncărilor la poartă şi al portarului.

In etapa lucrului în sală numărul lecţiilor de antrenament pentru echipele de categoria A va fi de cel puţin 3 pe săptămînă.

Handbalul de sală sub formă de antrenament sau competiţie este un mijloc excelent de pregătire fizică şi tehnică (mai ales în ceea ce priveşte dezvoltarea anumitor calităţi şi procedee) şi trebuie practicat pe o scară cît mai largă în această parte a perioadei pregătitoare. In această privinţă exemplul jucătorilor cehi, germani şi unguri ne este destul de viu şi trebuie să-l urmăm, organizînd competiţii de handbal de sală la care să participe cît mai mulţi jucători. In acest fel se asigură o trecere mai judicioasă de la un an la altul. Handbalul de sală aduce un aport însemnat şi din punct de vedere tactic. Totuşi nu trebuie să admitem ca sistemele de joc şi tactică de echipă în general, să fie copiate şi transpuse din jocul de sală în cel de cîmp, deoarece tactica handbalului de sală nu este în concordanţă cu unele aspecte ale liniei de concepţie a handbalului de cîmp.

Antrenorii trebuie să vegheze ca participarea la competiţiile de handbal de sală să nu ducă la pierderea perspectivei, în pregătirea echipei, angrenîndu-se total în activitatea aceasta, neglijînd faptul că handbalul de sală pentru jucătorii de cîmp rămîne totuşi doar un mijloc folosit cu succes în pregătirea lor.

Ieşirea la antrenamentele în aer liber nu e bine să se facă brusc. Se începe cu un antrenament în aer liber, după care se va mări treptat numărul acestora şi micşora numărul celor efectuate în sală. In orice caz începutul lunii martie trebuie să găsească echipele la lucru în aer liber. In 8—12 lecţii de antrenament vom căuta să dobîndim rezistenţa de bază prin plimbări, marşuri, crosuri în teren variat şi alergări în tempo variat. La început distanţa traseelor va fi cuprinsă între 4 şi 8 km şi parcursă într-un ritm destul de moderat. In mod treptat se va accelera parcurgerea distanţei. Apoi se va scurta la 2—4 km şi va fi parcursă în tempo mai rapid şi în tempo variat.

Cu cel puţin 3—4 săptămîni înaintea primului joc oficial (în cazul nostru în jurul lui 1 martie) pregătirea echipei se va face exclusiv în aer liber, indiferent de starea timpului. Primele etape se pot desfăşura în condiţii neprielnice. Jucătorii trebuie să fie pregătiţi pentru orice eventualitate. Această perioadă precompetiţională poartă caracteristicile pregătirilor de competiţie. In acest răstimp se intensifică nota specifică

a antrenamentelor de specializare. Ele vor avea loc de 3—4 ori pe săptămînă. Mijloacele folosite în această parte a perioadei fundamentale sînt menite să desăvîrşească pregătirea fizică, tehnică, tactică şi moral volitivă. Acum va fi precizată tactica echipei şi pentru aceasta, desăvîrşită pregătirea tehnică şi fizică. Vor fi folosite exerciţii tehnice care solicită un mare efort fizic din partea jucătorilor, asemănător celui depus în timpul jocului. Vor fi finisate acţiunile tactice de atac şi apărare.

Inainte de primul joc oficial o echipă e bine să fi susţinut 4—6 jocuri cu caracter amical, pentru verificarea gradului de antrenament al jucătorilor şi pentru a da posibilitatea să se aplice în condiţiile concrete de joc toate acţiunile tactice învăţate.

Cu cîtva timp înaintea primului joc şi în funcţie de specificul echipei proprii şi a adversarului, intensitatea efortului în antrenamente, ca şi numărul lor poate să scadă sau să crească. In general se acordă un răgaz de cîteva zile pentru acumularea şi mobilizarea întregului potenţial de luptă de care va trebui să dispună echipa în joc.

Observații asupra activității schiorilor*) fondiști fruntași în anul 1953

WEINDEL WALTER
Profesor

Lotul național de schi în iarna sportivă a anului 1952—53 a fost cantonat în Poiana Stalin, la o altitudine de 900 m, avînd astfel condițiile mediului înconjurător corespunzătoare necesare desfășurărilor antrenamentelor în bune condiții.

Regimul de viață a fost alcătuit ținîndu-se seama de alternarea efortului cu odihna, dînd organismului posibilitatea de a-și reface energia cheltuită în timpul efortului depus.

Pentru cunoașterea activității depuse în timpul unei zile de muncă, dau mai jos următorul program:

Ora 7,00 — deșteptarea și luarea pulsului
„ 7,15 — înviorarea și măsurarea greutății
„ 7,30 — igiena personală
„ 8,00 — dejunul
„ 8,30 — pregătirea materialului, ungerea schiurilor
„ 9,00 — ieșirea la program
„ 11,30 — 12 — igiena personală, duș etc.
„ 14 00 — masa de prînz
„ 15,00 — odihnă obligatorie
„ 17 30 — ședință tehnică sau educativă
„ 18,30 — cor
„ 20,00 — masa de seară
„ 22,00 — stingerea.

Alimentația în timpul cantonamentului a corespuns atît din punct de vedere al caloriilor, care creșteau cu 500 cal. din 10 în 10 zile, calorii necesare efortului în schi, cît și din punct de vedere al varietății și pregătirii ei.

Pentru verificarea permanentă a stării de sănătate a schiorilor s-a întrebuințat autocontrolul și controlul medical periodic.

Controlul medical periodic s-a făcut în Orașul Stalin la dispensarul sportivilor.

Fiecare schior completa anumite date din graficul lui personal. Aceste grafice au fost controlate zilnic de medicul cantonamentului.

Zilnic în graficul de autocontrol s-au notat următoarele date:
— efortul
— pofta de mîncare (plus sau minus)
— orele de somn
— greutatea
— puls culcat
— puls luat în picioare.

După deșteptare s-a luat pulsul culcat pe spate și pulsul luat în picioare. după înviorare s-a luat greutatea (după masa de seară, pofta de mîncare și eventualele observații).

Antrenamentul schiorilor fondiști din lotul R.P.R. a început la data de 28 decembrie 1952 în Poiana Stalin, în vederea celei de a X-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare de iarnă, care s-au desfășurat la Semmering în Austria.

*) Lucrare de an, susținută la catedra de fiziologie — I.C.F.

Elisabeta Suciu, dublă campioană a R.P.R. la schi, la probele de slalom special şi coborîre

Programul de antrenament a fost elaborat de colectivul de antrenori format din: Stăiculescu Ştefan, Frăţilă Dumitru şi Kunst Ioan, ţinînd seama de:

— Materialul sovietic de specialitate tradus în limba romînă (Agronovski, Iliminceev şi Audenk).

Discuţii avute cu antrenorii sovietici cu ocazia cantonamentului comun din Poiana Stalin în anul 1952 şi cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Oslo.

— Experienţa cantonamentelor din 1951 şi 1952, precum şi experienţa personală a antrenorilor la colectivele respective.

Perioada cuprinsă între 28 decembrie 1952 şi 1 februarie 1953, a fost împărţită într-o serie de cicluri de antrenament, fiecare ciclu format din 4 zile de lucru efectiv şi o zi pauză.

Formele de antrenament preconizate au fost:

a) antrenamentul de tehnică
b) antrenamentul de durată
c) antrenamentul repetat (viteză)
d) antrenamentul variat
e) antrenamentul controlat (cronometrat).

a) Prin antrenamentul de tehnică s-a urmărit însuşirea unor noi procedee tehnice ca şi perfecţionarea celor cunoscute.

De asemenea corectarea unor greşeli tehnice cu care s-au prezentat unii schiori.

b) Antrenamentul de durată a contribuit la obţinerea rezistenţei fizice generale ca şi aplicarea corectă a diferitelor procedee tehnice în raport cu terenul variat.

c) Antrenamentul repetat sau de viteză a avut drept scop mărirea vitezei de deplasare a schiorului.

d) Antrenamentul variat a avut drept scop dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză.

e) Prin antrenamentul controlat s-a urmărit verificarea gradului de pregătire al fondiştilor, forma sportivă în care se găsesc şi progresul realizat de la un ciclu la altul.

Trebuie menţionat de la început, că toţi fondiştii au avut o pregătire de toamnă şi deja o acomodare cu zăpada, cei de la clubul central Dinamo, în munţii Bucegi, iar cei de la C.C.A. la Predeal.

Dăm mai jos exemplu de felul cum s-au pregătit doi dintre componenţii lotului R.P.R. de schi-fond.

Enache Constantin

Proba: 18 km şi 4 × 10 km ştafetă.

Activitatea a început cu o zi de muncă administrativă. A doua zi efortul a crescut avînd un meci de fotbal de 90 minute.

I. Schiorul a trecut de la durata de 1 h 30 minute, la viteză (repetat) 7 × 400 m cu 4—5 minute, la antrenament de tehnică de 3 h şi a terminat acest ciclu cu antrenament variat pe 16 km, unde 11 km au fost parcurşi în tempo mediu (T.M.) iar 5 km în tempo concurs (T.C.).

O zi de repaus.

II. Viteză (repetat) 7 × 400 m cu numai 3—4 minute, repaus. Durata a crescut la 1 h 45 minute. A urmat primul antrenament controlat în care Enache a ocupat locul II cu timpul de 21 minute, 27 secunde.

O zi repaus.

III. Viteză (repetat) a crescut la 7×600 m cu 4—5 minute, repaus. Durata a crescut la 2 h. Antrenament de tehnică de 3 h. Antrenamentul variat a crescut la 20 km din care 10 km s-au parcurs în tempo mediu iar 10 km în tempo de concurs.

O zi de repaus.

IV. Antrenamentul controlat pe 7500 m în care Enache a ocupat locul I cu 31 min, 35 s. Durata a crescut la 2 h 15 min. Viteza repetat la 7 × 700 m

cu 4—5 minute repaus. Antrenamentul variat s-a făcut pe 22 km, 10 km T.M. iar 12 km T.C.

Repaus și recunoașterea pîrtiilor din Predeal.

CUPA C.C.A.

V. Concurs. Cupa C.C.A. s-a alergat ștafeta 4×6200 m. Enache Constantin a ocupat locul I și a avut și recordul pîrtiei. Timpul: 24 min 23 sec, urmează o zi repaus și tehnică 3 h. Antrenament variat pe 22 km din care 8 km T.M., iar 14 km în tempo de concurs.

O zi de repaus.

VI. Acest ciclu a fost caracterizat printr-un efort și mai mare. A urmat antrenament controlat pe 10 km unde a ocupat locul I cu 40 minute, 45 s. Durată 2 h 30 minute. Antrenament variat pe 22 km, 6 km T.M. și 16 km T.C. viteză (repetat) pe 7 × 900 m cu 4—5 minute repaus.

O zi de repaus.

VII. Efortul în acest ciclu a ajuns la efortul depus în proba de 18 km. La viteză s-a executat 10 × 1000 m cu numai 3—4 minute repaus, efort care echivalează într-o oarecare măsură cu ștafeta de 10 km. La antrenamentul variat de 23 km s-au parcurs 18 km în tempo de concurs și numai 5 km în tempo mediu. Efortul echivalează cu o cursă de 18 km. Durata s-a menținut la 2 h 30 minute. Antrenamentul controlat pe 10 km, a fost tot de el cîștigat cu timpul de 42 minute 07 secunde.

O zi de repaus.

VIII. Acest ciclu nu a fost complet din cauza deplasării lotului la București în vederea plecării în Austria. Conținea : Antrenament controlat pe 15 km unde Enache Constantin ocupa locul I cu 1 h, 03 minute 46 secunde și durata de 2 h 30 minute.

In concluzie :

Efortul a crescut treptat de la un ciclu la altul, ajungîndu-se la eforturile egale în antrenament cu cele din concurs.

Alimentația pentru fondistul Enache Constantin a fost cea normală, a lotului. A crescut din 10 în 10 zile, la început fiind de 5000 calorii, iar la sfîrșit de 6500 calorii.

POFTA DE MÎNCARE

În cele 39 de zile ale cantonamentului, în 5 zile a lipsit pofta de mîncare. Cauzele nu au fost cunoscute.

CONDIȚIILE DE ODIHNĂ. SOMNUL

Somnul oscila între 7 și 10 ore. In medie 8 ore jumătate.

GREUTATEA

Fondistul a intrat în cantonament cu 79 kg. după 10 zile greutatea a crescut la 81,500 kg. A scăzut treptat și a ajuns după 20 zile la 79.800 kg. A scăzut cu toate că în următoarele 10 zile alimentația a fost mai bună, adică 6000 calorii, din cauza efortului care a ajuns punctul maxim. In ultimele 10 zile greutatea a alternat și s-a stabilit la 79 kg care de altfel este greutatea normală a fondistului.

PULSUL

Enache Constantin a prezentat un puls foarte regulat și totodată scăzut (bradicardic). La începutul cantonamentului prezenta: pulsul luat culcat 44, iar luat în picioare 54. Această diferență s-a menținut pînă la sfîrșitul cantonamentului. Pulsul luat culcat, scăzut și la sfîrșit a fost de 40 pulsații. Pulsul

luat culcat a oscilat între 40 pulsaţii şi 46. Pulsul luat în picioare, între 45 şi 62 pulsaţii.

Curba pulsului ce a prezentat-o Enache Constantin, ne arată că el avea un grad de antrenament ridicat şi se afla în cea mai bună formă sportivă fapt care s-a oglindit şi în rezultatele obţinute.

Iată un tabel cu rezultatele obţinute la antrenamentele controlate din timpul cantonamentului.

1. Antrenament controlat pe 5 km. Locul II. timpul 21 min 27 s.
II. Antrenament controlat pe 7500 m. Locul I. Timpul 31 min 35 s.
III. Concurs Cupa C.C.A. 4×6200 m. Locul I. Timpul 24 min 23 s.
IV. Antrenament controlat pe 10 km. Locul I. Timpul 40 min 45 s.
V. Antrenament controlat pe 10 km. Locul I. Timpul 42 min 07 s.
VI. Antrenament controlat pe 15 km. Locul I. Timpul 1 h 03 min, 46 s.

Enache a realizat timpurile cele mai bune, în afară de primul antrenament controlat unde Aldescu Manole l-a întrecut.

După plecarea din cantonament, Enache Constantin nefiind selecţionat în lotul reprezentativ al R P.R.-ului, care de altfel a fost foarte restrîns (4 fondişti), a continuat să se antreneze în cadrul clubului Dinamo şi s-a pregătit pentru Campionatul Republican 1953, unde a ocupat următoarele locuri :

PROBELE	Felul concursului	Locul	Timpul	Categoria sportivă
18 km fond	Camp Mond. Universitare 1953	XVIII	1 h 16 min 15 s	I
4 x 10 km ştafetă	Camp. Republican 1953	I camp.		I
18 km fond	„	IV	1 h 16 min. 45 s	I

Aldescu Manole.

Probele : 4×10 km şi 18 km fond ştafetă.

Cerinţele efortului în cadrul procesului de antrenament ale acestui schior au fost absolut identice cu ale lui Enache Constantin.

ALIMENTAŢIA

Alimentaţia pentru Aldescu Manole, a fost cea normală a lotului. A crescut din 10 în 10 zile, la început fiind de 5000 calorii, iar la sfîrşit de 6500 calorii.

POFTA DE MÎNCARE

In tot timpul cantonamentului a avut o poftă de mîncare foarte bună, cu excepţia celor 3 zile din ciclul I cînd a suferit de hiperaciditate gastrică.

CONDIŢIILE DE ODIHNĂ, SOMNUL

Orele de somn au oscilat între 6 ore şi 9 ore. In medie 8 ore de somn.

GREUTATEA

La începutul cantonamentului Aldescu a prezentat : 64 kg greutate care a crescut după 9 zile la 64,900 kg şi a scăzut apoi brusc la 62,200 kg pînă la urmă stabilindu-se la 62,300 kg. In ciclul VI şi VII a scăzut cu toate că alimentaţia a crescut la 6500 calorii.

Această scădere s-a datorit efortului care a atins în acest timp punctul maxim. Greutatea lui normală este de 64 kg. In urma antrenamentului greutatea a scăzut cu 1,700 kg.

Pulsul :

Aldescu Manole a prezentat un puls foarte regulat și totodată scăzut (bradicardic).

Pulsul luat culcat a oscilat între 46 și 54 pulsații.

Pulsul luat în picioare a oscilat între 58 și 67 pulsații.

Diferența între pulsul luat culcat și cel luat în picioare a fost la început de 11 pulsații, iar la sfîrșitul cantonamentului de 8 pulsații. Diferența cea mai mare o găsim în ciclul VI cînd efortul a atins punctul maxim.

Pulsul reprezintă prin variațiile sale, starea de antrenament a fondistului Aldescu Manole. De aci a rezultat că individul avea un grad de antrenament ridicat și aceasta ca o consecință a antrenamentului făcut în mod științific.

Fondistul Aldescu Manole în tot timpul cantonamentului a avut 6 antrenamente controlate la care a obținut următoarele rezultate :

I. Antrenament controlat pe 5 km locul I. Timpul, 21 min 01 s.
II. Antrenament controlat pe 7500 m locul II. Timpul, 31 min 38 s.
III. Concurs Cupa C.C.A. pe 4×6200 m locul III. Timpul, 25 min 00 s.
IV. Antrenament controlat pe 10 km locul II. Timpul, 41 min 48 s.
V. Antrenament controlat pe 10 km locul II. Timpul, 42 min 56 s.
VI Antrenament controlat pe 15 km locul II. Timpul 1 h 04 min 05 s

Dacă am face o curbă a rezultatelor obținute de fondistul Aldescu Manole, am vedea că de la primul antrenament controlat această curbă ar fi destul de ridicat, deoarece performanța ca valoare indică o pregătire tehnică, tactică și fizică foarte ridicată. De menționat este că la acest antrenament zăpada a fost favorabilă desfășurării antrenamentului. Astfel încît fondistul a putut să uzeze de toate posibilitățile sale, pentru a realiza acest timp. In continuarea antrenamentelor controlate s-a mai mers pe 7500 și 6200 m ca antrenamente intermediare de gradare a efortului pentru a ajunge la antrenamentele de 10 km și 15 km unde atît distanța cît și cantitatea de lucru și efort depus au fost mai ridicate. La primul antrenament controlat pe 10 km timpul a fost de 41 min 48 s iar la al 2-lea tot pe 10 km a fost de 42 min 50 s. Cu toate că Aldescu Manole a depus în ambele antrenamente aceeași voință pentru realizarea unui timp cît mai bun. Diferența de rezultate între primul și al doilea antrenament se datorește faptului că zăpada era moale și a făcut ca în ciuda străduințelor lui Aldescu, rezultatul să fie totuși mai slab. După aceste antrenamente Aldescu fiind selecționat în lotul reprezentativ al R.P.R.-ului la concursurile ce au avut loc în iarna 1953 la Semmering și la care a participat, a realizat următoarele rezultate :

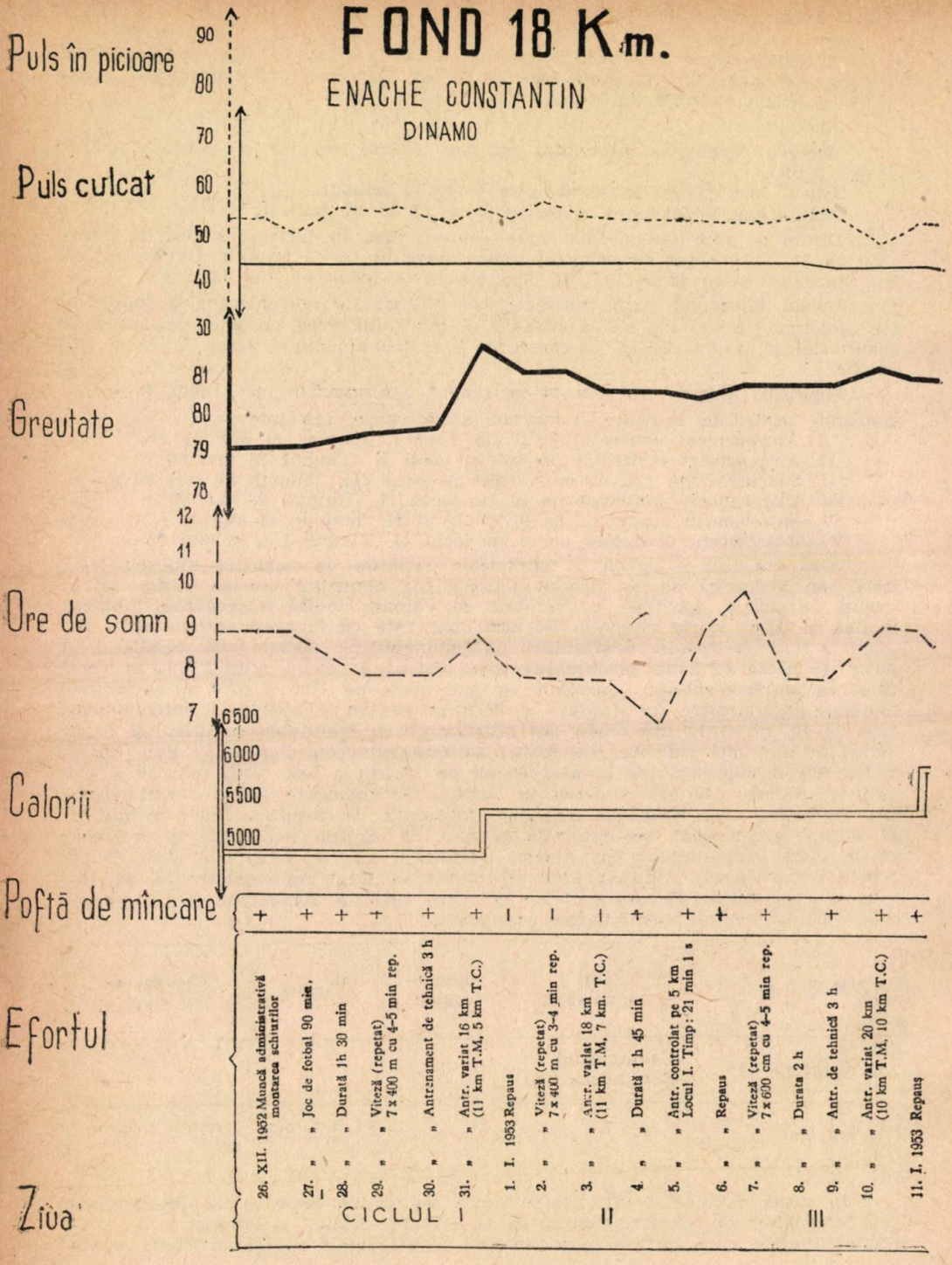
PROBELE	Felul concursului	Locul ocupat	Timpul	Categoria sportivă
4×10 km ștafetă	Campionatul Republican 1953	I		
18 km fond	„	I	1 h 13 min 14 s	Maestru al sportului

In urma cercetărilor fiziologice făcute s-a putut constata că antrenamentul fondiștilor din cantonamentul de la Poiana Stalin, a corespuns în aparență întocmai unui antrenament științific presupunînd că cei antrenați aveau

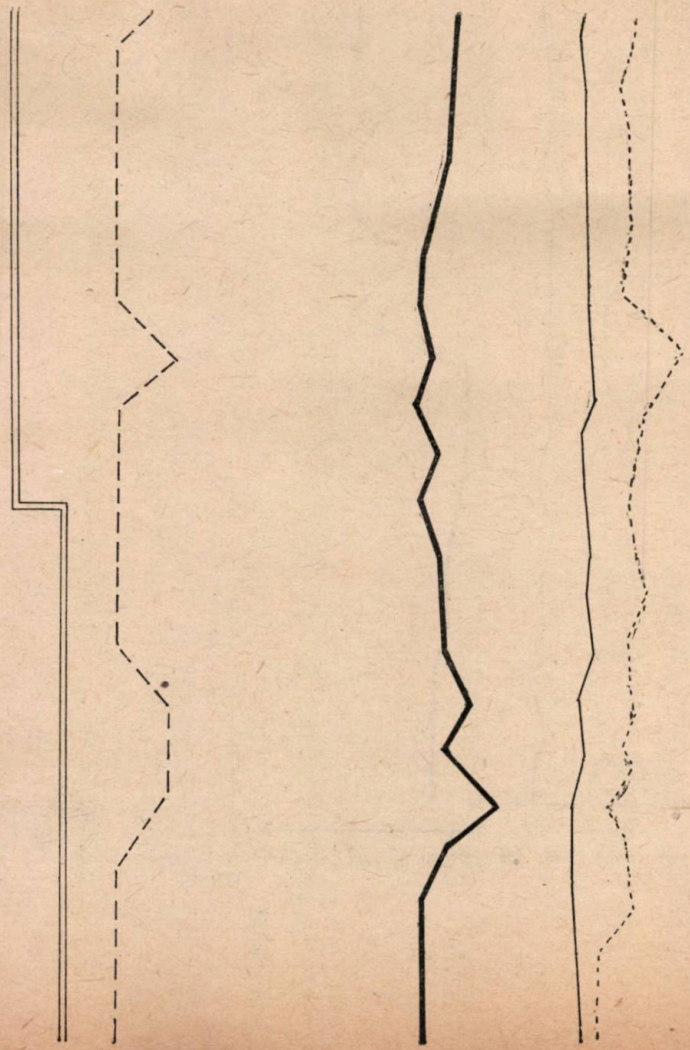
FOND 18 Km.

ENACHE CONSTANTIN

DINAMO



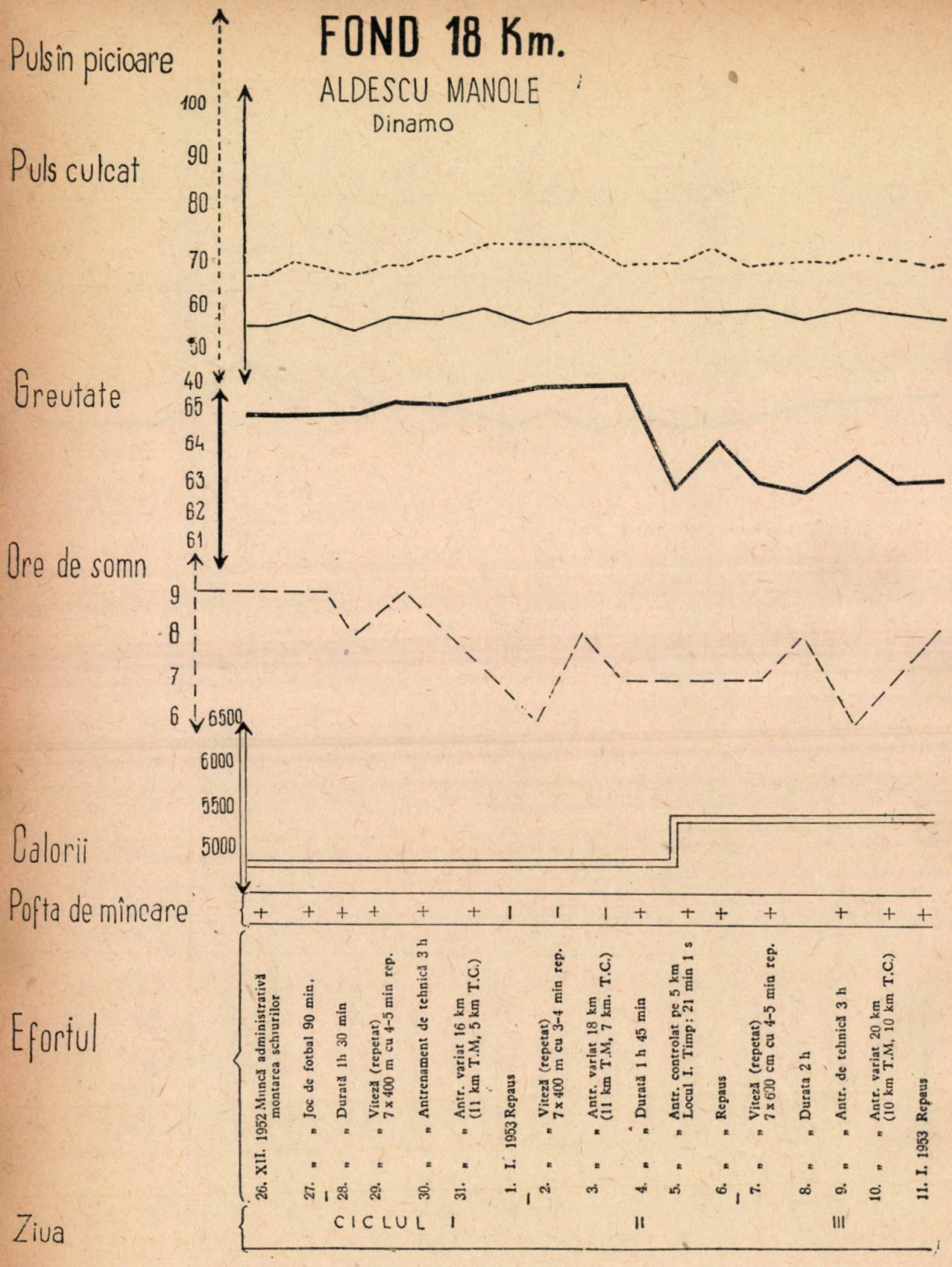
	12. I. 1953	Antr. controlat 7,500 m Locul II Timp: 31,48	+
	13. „ „	Durata 2 h 16 min	+
	14. „ „	Viteză (repetat) 7 x 700 m cu 4–5 min rep.	+
	15. „ „	Antr. variat 22 km. (10 km T.M, 12 km T.C.)	+
	16. „ „	Repaus și recunoașterea pirtiilor	+
	17. „ „	Concurs Predeal 4 x 6200 Locul III. Timp: 25 min	+
V	18. „ „	Repaus	+
	19. „ „	Antr. de tehnică 3 h (8 km T.M, 14 km T.C.)	+
	20. „ „	Antr. variat 22 km	
	21 „ „	Repaus	+
	22. „ „	Antr. controlat 10 km Locul II. Timp: 41 min 48 s	+
VI	23. „ „	Durata 2 h 30 min	+
	24. „ „	Antr. variat 22 km (6 km T.M, 16 km. T.C.)	+
	25. „ „	Viteză (repetat) 7 x 900 m cu 4–5 min rep.	+
	26. „ „	Repaus	+
	27. „ „	Viteză (repetat) 10 x 1000 m cu 3–4 min rep.	+
VII	28. „ „	Antr. variat 23 km (5 km T.M, 18 km T.C.)	+
	29. „ „	Durată 2 h 30 min	+
	30. „ „	Antr. controlat 10 km Locul II. Timp: 42 min 56 s	+
	31. „ „	Repaus	+
VIII	1. II. 1953	Antr. controlat 15 km Locul II. Timp 64 min 05 s	+
	2. „ „	Durata 2 h 30 min	+



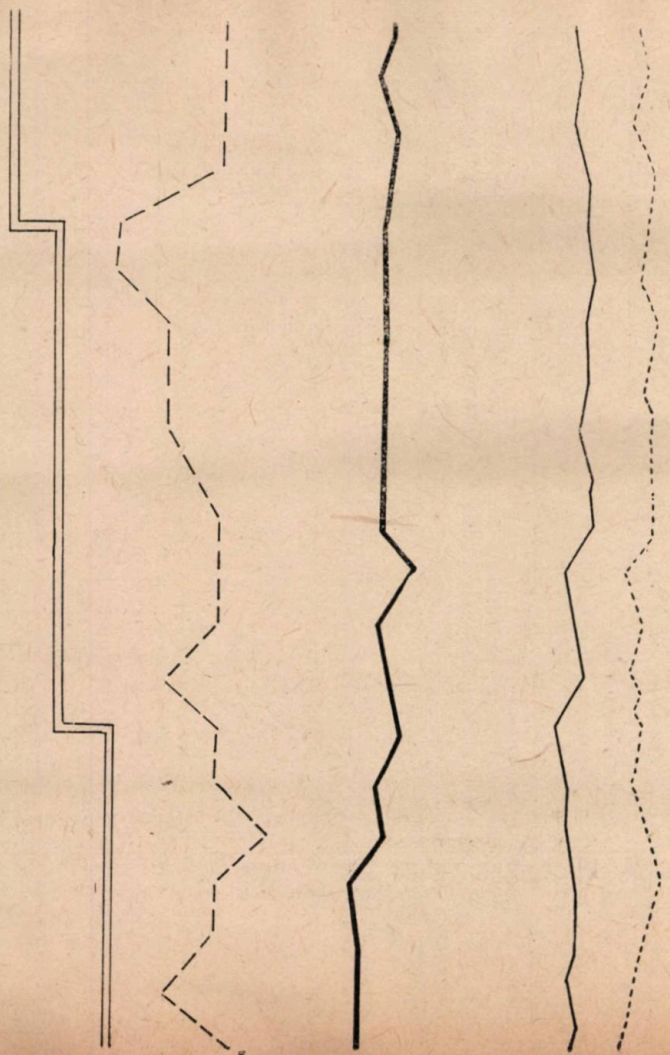
FOND 18 Km.

ALDESCU MANOLE

Dinamo



IV	12. I. 1953	Antr. controlat 7,500 m Locul II Timp: 31,48	+
	13. „ „	Durata 2 h 16 min	+
	14. „ „	Viteză (repetat) 7 x 700 m cu 4-5 min rep.	+
	15. „ „	Antr. variat 22 km. (10 km T.M, 12 km. T.C.)	+
—	16. „ „	Repaus și recunoașterea pîrtiilor	+
V	17. „ „	Concurs Predeal 4 x 6200 Locul III. Timp: 25 min	+
	18. „ „	Repaus	+
	19. „ „	Antr. de tehnică 3 h (8 km T.M, 14 km T.C.)	+
	20. „ „	Antr. variat 22 km	
	21 „ „	Repaus	+
—	22. „ „	Antr. controlat 10 km Locul II. Timp: 41 min 48 s	+
VI	23. „ „	Durată 2 h 30 min	+
	24. „ „	Antr. variat 22 km (6 km T.M, 16 km. T.C.)	+
	25. „ „	Viteză (repetat) 7 x 900 m cu 4-5 min rep.	+
	26. „ „	Repaus	+
	27. „ „	Viteză (repetat) 10 x 1000 m cu 3-4 min rep.	+
VII	28. „ „	Antr. variat 23 km (5 km T.M, 18 km T.C.)	+
	29. „ „	Durată 2 h 30 min	+
	30. „ „	Antr. controlat 10 km Locul II. Timp: 42 min 56 s	+
—	31. „ „	Repaus	+
VIII	1. II. 1953	Antr. controlat 15 km Locul II. Timp 64 min 05 s	+
	2. „ „	Durata 2 h 30 min	+



un grad de pregătire uniform. S-a respectat gradarea efortului şi principiile pedagogice.

Slabele performanţe obţinute la Jocurile Mondiale Universitare din anul 1953, desfăşurate în Austria la Semmering, se datoresc unei slabe cunoaşteri din partea antrenorilor, a posibilităţilor individuale reale ale tuturor fondiştilor, care ne-au reprezentat.

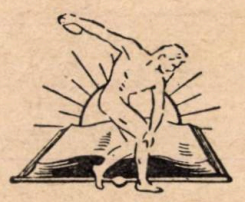
Precizez că performanţele maxime se pot obţine numai atunci cînd antrenamentul este individualizat. Acest fel de antrenament trebuie să constituie ţinta cea mai bună a antrenamentului. Antrenorii în realitate nu au ţinut cont de posibilităţile unora dintre fondişti şi de particularităţile acestora. Unii schiori ca Enache Constantin, Aldescu Manole etc. fruntaşi în probele respective ar fi putut da un randament mult mai mare dacă n-ar fi respectat programul şablon de antrenament.

S-a constatat că unii fondişti ca: Bunea Vasile, Ducaru Mircea, nici nu puteau îndeplini planul de antrenament în condiţii normale şi chiar dacă l-au îndeplinit a avut repercusiuni asupra organismului: tulburări, surmenaj, scăderea capacităţii de lucru.

Ca încheiere susţin că antrenorul nu poate constitui acel măreţ rol pe care îl are, neavînd cunoştinţele în domeniile ştiinţifice: fiziologia, psihologia, pedagogia etc. cunoştinţe fără de care el nu poate întocmi un plan de antrenament corespunzător.

Cînd sportivul însuşi va ajunge să se cunoască pe sine, cînd antrenorul îi va indica sarcinile precise pe baza prealabilă a acestor cercetări ştiinţifice, va scoate cele mai bune performanţe, va ajunge la măiestria sportivă.

I. P. 2. — C. 1383



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale de la oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

2

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ŞI PUBLICAŢII

CUPRINSUL

Pag.

* * * Pentru îmbunătăţirea activităţii în şcolile sportive de elevi . . 1

A. KURACENKOV — Despre practicarea halterelor de către adolescenţi şi juniori 6

M. VLAICU şi I. ŞICLOVAN — Despre unele aspecte din metodica învăţării în fotbal 10

* * * Studii de fiziologie asupra scrimerilor juniori 22

* * * Tehnica aruncării discului a atletului Ferenc Klics recordmanul Europei 29

M. NEDEF — Incălzirea în jocul de baschet 32

I. KUNST — Pentru stabilirea concepţiei în jocul de handbal de sală 41

A. KUMMER — Metodica învăţării trecerii peste garduri cu tinerii începători 47

I. SĂCEANU — Planificarea muncii în consiliile colectivelor sportive . 55

DISCUŢII — Cîteva observaţii critice în legătură cu articolul antrenamentul de toamnă al schiorului 60

ŞT. TUDOR — Expoziţia „Sportul în R. P. Ungară“ 62

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an, lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Coperta noastră reprezintă o fază dinamică la coş în jocul de baschet

Proletari din toate ţările uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VIII APARE LUNAR Nr. 2 — 1955

Pentru îmbunătăţirea activităţii în şcolile sportive de elevi

Una din măsurile luate de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, pentru a realiza sarcinile trasate de „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi a sportului", a fost aceea a înfiinţării şcolilor sportive de elevi. Înfiinţarea acestor şcoli a fost făcută cu scopul de a contribui la educarea elevilor în spiritul moralei comuniste şi de a dezvolta în ei devotamentul nemărginit faţă de Partidul Muncitoresc Romîn şi Republica Populară Romînă, pregătind totodată tineri cu o clasificare sportivă superioară, pe baza dezvoltării fizice multilaterale, disciplinaţi, puternici şi sănătoşi, gata pentru muncă şi apărarea Patriei; de a pregăti cadre ajutătoare pentru profesorii de educaţie fizică din şcoli, instructori şi arbitri voluntari pentru colectivele sportive.

Înfiinţarea şcolilor sportive de elevi şi la noi în ţară a fost făcută după exemplul şcolilor similare din Uniunea Sovietică unde funcţionează un mare număr de şcoli sportive pentru elevi şi tineret fără a se stînjeni procesul de învăţămînt al şcolilor de bază. Ele au devenit o adevărată pepinieră, un izvor nesecat de ridicare permanentă a cadrelor de sportivi fruntaşi ai Uniunii Sovietice. Din rîndurile elevilor, absolvenţi ai acestei şcoli, s-au ridicat numeroşi campioni şi recordmani dintre care amintim pe Nadia Hnîkina şi Galina Zîbina a căror rezultate obţinute în atletism sînt de valoare mondială.

Comitetul nostru pentru cultură fizică şi sport a trecut în anul 1950 la înfiinţarea a 5 şcoli sportive de elevi pe lîngă şcolile medii tehnice de cultură fizică din Bucureşti, Timişoara, Craiova, Oraşul Stalin şi Galaţi iar în anul 1951 şi pe lîngă şcoala medie tehnică de cultură fizică din Tg. Mureş. Analizîndu-se în 1953 activitatea desfăşurată în aceste şcoli, s-a ajuns la concluzia că ele au perspective, că pot da rezultate bune şi că este necesar ca reţeaua de şcoli sportive de elevi să fie extinsă şi în alte centre. Astfel s-au înfiinţat încă 17 şcoli de acest gen.

Pentru a scoate în evidenţă amploarea pe care au luat-o şcolile sportive de la noi din ţară înfiinţate în anul 1953, este suficient să arătăm că numărul elevilor repartizaţi pe secţii pe ramuri de sport în aceste şcoli depăşeşte cifra de 2000 iar al profesorilor de educaţie fizică sau antrenorilor pe ramuri de sport este de 77.

Cei peste 2.000 de elevi care au început cursurile în anul 1953, cu pregătirea pe care o vor primi în cursul celor trei ani de şcoală vor contribui cu siguranţă la ridicarea nivelului tehnic sportiv al tineretului nostru şi la descoperirea de noi elemente care îndrumate metodic de cadrele de specialitate vor putea deveni componenţi ai loturilor republicane, ale diferitelor discipline sportive, care să reprezinte cu cinste culorile Patriei.

De pe acum ies în evidenţă succesele obţinute în special de şcolile care au fost înfiinţate în anul 1953. Şi aici un exemplu grăitor îl constituie şcoala sportivă de elevi din Ploieşti al cărei responsabil este tov. prof. Mircea Simion care s-a evidenţiat în mod deosebit în organizarea muncii şi rezultatele tehnice obţinute la atletism. Şcoala a reuşit să-şi creeze un prestigiu la care a contribuit şi faptul că au fost admişi numai elevi cu rezultate bune la învăţătură.

Aşa se explică faptul că din rîndurile elevilor acestei şcoli au fost selecţionaţi în lotul naţional de juniori 8 elevi, la Campionatul republican şcolar de atletism a obţinut un loc I, 3 locuri II şi 2 locuri III iar la Campionatul naţional de juniori a obţinut o serie întreagă de locuri fruntaşe. Printre elementele care au obţinut rezultate remarcabile se numără şi eleva Xenia Miliţiu care a realizat la finalele Campionatelor republicane şcolare timpul de 12 s, 6/10 la proba de 100 m plat iar în divizia de atletism 12 s, 4/10 la aceeaşi probă.

Datorită interesului manifestat de conducerea şcolii de elevi din Ploieşti s-au făcut deplasări în oraşele Bucureşti, Predeal şi Galaţi, unde au fost organizate întreceri cu şcolile medii tehnice de cultură fizică şi şcoala pedagogică de educaţie fizică.

Tot consecinţa unei munci bine organizate sînt şi rezultatele pozitive obţinute de această şcoală în ceea ce priveşte înfiinţarea secţiei de copii care asigură pregătirea din timp a elevilor şi o mai justă selecţionare pentru anul I.

O altă şcoală ale cărei rezultate sînt demne de amintit este şcoala sportivă de elevi din Brăila care funcţionează cu secţiile de atletism şi box. In special secţia de box condusă de antrenorul Ion Deculescu, care datorită unei munci de instruire sportivă bine îndrumată şi cu sprijinul material primit din partea Sfatului Popular a putut să crească o serie de elemente valoroase ca elevii Florescu Marin şi Dobre Paul campioni republicani de juniori la box. Este de remarcat faptul că antrenorul I. Deculescu şi-a format un colectiv voluntar de conducere a secţiei de box în care au fost angrenaţi 4 ajutori tehnicieni, un responsabil cu problemele de educaţie politică, un responsabil cu problemele medico-sportive şi un secretar. Organizarea muncii în acest fel a permis o activitate rodnică şi susţinută care a dat rezultate bune.

In rîndul şcolilor care au cules roadele unei munci bine organizate se poate număra şi şcoala sportivă din Bucureşti prin munca secţiei de baschet condusă de tov. prof. Victor Tihan în cadrul căreia s-au obţinut succese remarcabile. Astfel la Campionatul de juniori pe Capitală, echipele reprezentative au ocupat locul II şi III. In această secţie s-a asi-

gurat o instruire metodică, atrăgîndu-se interesul elevilor prin participarea la competiții superioare și urmărindu-se problemele tehnice și tactice în urma cărora se purtau discuții și se țineau referate de către elevi.

Rezultate bune în muncă au obținut și alte școli cum ar fi cea de la Oradea cu secția de atletism, școala de la Făgăraș cu secția de gimnastică unde 25 de elevi au obținut clasificarea la categoria juniori. Secțiile de baschet, atletism și gimnastică de la școala din R. Vîlcea s-au evidențiat printr-o bună organizare.

Rezultatele obținute în școlile sportive de elevi nu sînt însă la nivelul cerințelor. Lipsurile existente se datoresc pe de o parte Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport și Ministerului Învățămîntului, iar pe de altă parte comitetelor regionale și raionale pentru cultură fizică și sport și secțiunilor de învățămînt, profesorilor de educație fizică și profesorilor antrenori care au condus diferite secții. Astfel, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport nu a elaborat din timp programele de studii pentru secțiile pe ramuri de sport, fapt care a dăunat închegării unui proces instructiv-educativ unitar pentru toate școlile. De asemenea nu a fost asigurată baza materială în unele localități cum ar fi de exemplu Petroșani, Focșani, Alba Iulia și București, școlile avînd de întîmpinat o serie de greutăți care le-au împiedicat în muncă. Ministerul Învățămîntului nu s-a îngrijit de școlile sportive de elevi considerîndu-le în exclusivitate ca fiind ale Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport. Secțiile de învățămînt ale Sfaturilor Populare nu au sprijinit totdeauna activitatea școlilor sportive de elevi iar unele nici nu au știut de existența acestora.

Recrutarea elevilor s-a făcut defectuos în unele centre cum ar fi București, Orașul Stalin și Galați și nu a fost folosit cercul pedagogic al profesorilor de educație fizică pentru selecționarea celor mai bune elemente din școlile elementare și medii.

Munca de agitație printre elevi a fost foarte slabă, nu au fost folosite ziarele locale, cercul pedagogic al profesorilor de educație fizică. Profesorii încadrați în secții nu au fost suficient de preocupați pentru a găsi metodele cele mai potrivite de a angrena pe cei mai buni elevi în aceste școli.

In privința organizării școlilor sportive de elevi se constată că acestea nu au închegat colective puternice. Sînt dese acele cazuri cînd elevii din cadrul aceleiași școli, însă din secții diferite, nu se cunosc între ei ceea ce face ca spiritul de colectivism să nu fie dezvoltat.

Școlile nu au ținut ședințe plenare cu elevii în care să se arate realizările și lipsurile obținute în muncă, iar directorii nu au analizat activitatea secțiilor și a profesorilor în consiliile pedagogice.

De asemenea, cabinetele metodico-sportive, în afară de cele de la Ploiești și Brăila nu au fost folosite în munca secțiilor pentru îmbunătățirea calității procesului de instruire.

Nu a existat suficientă preocupare pentru clasificarea sportivă a elevilor, aşa de pildă la Galaţi şi Craiova elevii nu au fost clasificaţi cu toate că au obţinut rezultate care le dădeau dreptul la aceasta.

★

Ţinînd seama de importanţa deosebită pe care o prezintă şcolile sportive de elevi este necesar să se folosească toate mijloacele pentru organizarea lor în cele mai bune condiţii. Prin trecerea şcolilor sportive la Ministerul Învăţămîntului, secţiunile de învăţămînt împreună cu Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport trebuie să ia din timp toate măsurile pentru alegerea cadrelor celor mai pricepute în conducerea secţiilor pe ramuri de sport şi asigurarea condiţiilor materiale pentru desfăşurarea activităţii. Ministerul Învăţămîntului trebuie să urgenteze definitivarea programelor de studii pe secţii pe ramuri de sport şi să le trimită şcolilor pentru a asigura desfăşurarea procesului didactic în condiţii mai bune decît în anii trecuţi.

Directorii şcolilor sportive de elevi au sarcina de a îndruma şi controla permanent activitatea şcolilor, totodată este necesar ca aceştia să se informeze asupra activităţii desfăşurate în secţii şi constatările lor să fie subiectul şedinţelor consiliului profesoral în care să se analizeze activitatea unei secţii, a profesorului cît şi problemele de organizare. In aceste şedinţe va trebui să se pună un deosebit accent pe problemele de metodică pentru ridicarea calitativă a muncii.

Pregătirea multilaterală a elevilor trebuie să fie baza activităţii în şcolile sportive de elevi în vederea desăvîrşirii măiestriei sportive. Imbinînd în mod armonios pregătirea ideologică şi politică a elevilor cu pregătirea fizică generală şi cu pregătirea specială se va reuşi ca din rîndurile elevilor acestor şcoli să crească elemente de valoare care să reprezinte sportivii Patriei noastre.

Din experienţa unor şcoli sportive se pot desprinde o serie de metode bune de muncă ce se recomandă a fi puse în practică şi de celelalte şcoli.

Astfel, folosirea cercului pedagogic al profesorilor de educaţie fizică pentru recrutarea elevilor şi pentru asigurarea frecvenţei este un mijloc recomandabil pentru toate şcolile de elevi. Deplasările pentru vizionarea jocurilor echipelor de categorii superioare, întîlnirile amicale şi invitarea sportivilor fruntaşi pentru a discuta cu elevii problemele legate de disciplina sportivă, contribuie într-o măsură mare la întregirea pregătirii şi lărgirea orizontului de cunoştinţe a elevilor. Infiinţarea secţiilor de copii, folosirea colectivelor voluntare de conducere a secţiilor, organizarea plenarelor pentru analiza activităţii din şcoală şi recrutarea elevilor cu situaţii bune la învăţătură, sînt metode organizatorice care se recomandă a fi urmate de toate şcolile sportive de elevi.

Este necesar ca şcolile să organizeze cît mai multe concursuri de casă şi demonstraţii sportive şi să se mărească exigenţa profesorilor faţă de pregătirea elevilor în vederea obţinerii unor rezultate superioare.

La începutul activității lor școlile sportive de elevi au avut de luptat cu multe greutăți, dar datorită străduinței profesorilor de educație fizică din unele centre s-au obținut rezultate promițătoare. Pe zi ce trece condițiile materiale ale școlilor se îmbunătățesc și se fac încadrări de profesori cu pregătire specială pentru ramura de sport respectivă. In anul acesta se va desfășura primul concurs pe țară al școlilor sportive de elevi, unde cei mai buni sportivi ai diferitelor secții vor avea prilejul să-și măsoare forțele pe terenurile de sport.

Campionatele republicane școlare sînt un bun prilej de a verifica și constata gradul de pregătire al elevilor, prilej de afirmare a calităților și posibilităților lor. Totodată avînd posibilitatea să se întreacă cu cei mai buni elevi selecționați pe școli, ei luptă pentru obținerea unor rezultate superioare, pentru a reprezenta cu cinste școala în numele căreia participă la întrecere.

Despre practicarea halterelor de către adolescenți și juniori *)

Prof. A. KURACENKOV
Leningrad

Tendința către o specializare sportivă chiar din tinerețe se înfăptuiește cu succes și pe o scară destul de largă în diferite ramuri de sport. In această privință halterele constituie o excepție. Aproape că nu se practică instruirea adolescenților și juniorilor în sportul halterelor. Cauza acestui fapt au fost temerile că exercițiile cu haltere ar putea dăuna sănătății tinerilor sportivi. Oare așa să fie?

In anul 1952, din inițiativa colaboratorilor Casei halterelor din Leningrad și a Institutului de Cercetări Științifice pentru Cultură Fizică, a luat ființă o grupă experimentală de tineri sportivi în vîrstă de 14—15—16 ani, compusă din 45 de persoane, grupă care a trecut la practicarea sistematică a halterelor sub conducerea antrenorilor N. I. Koșelev și A. I. Falameiev. Fiecare lecție dura 90 minute. Din acest timp 3—5 minute erau necesare pentru alinierea grupului, 12 minute pentru încălzire (care includea alergarea și săriturile), 15 minute pentru exerciții speciale și ajutătoare cu haltera (greutatea 30 kg), hantele și bastoane și 58 minute pentru exerciții de triatlon clasic.

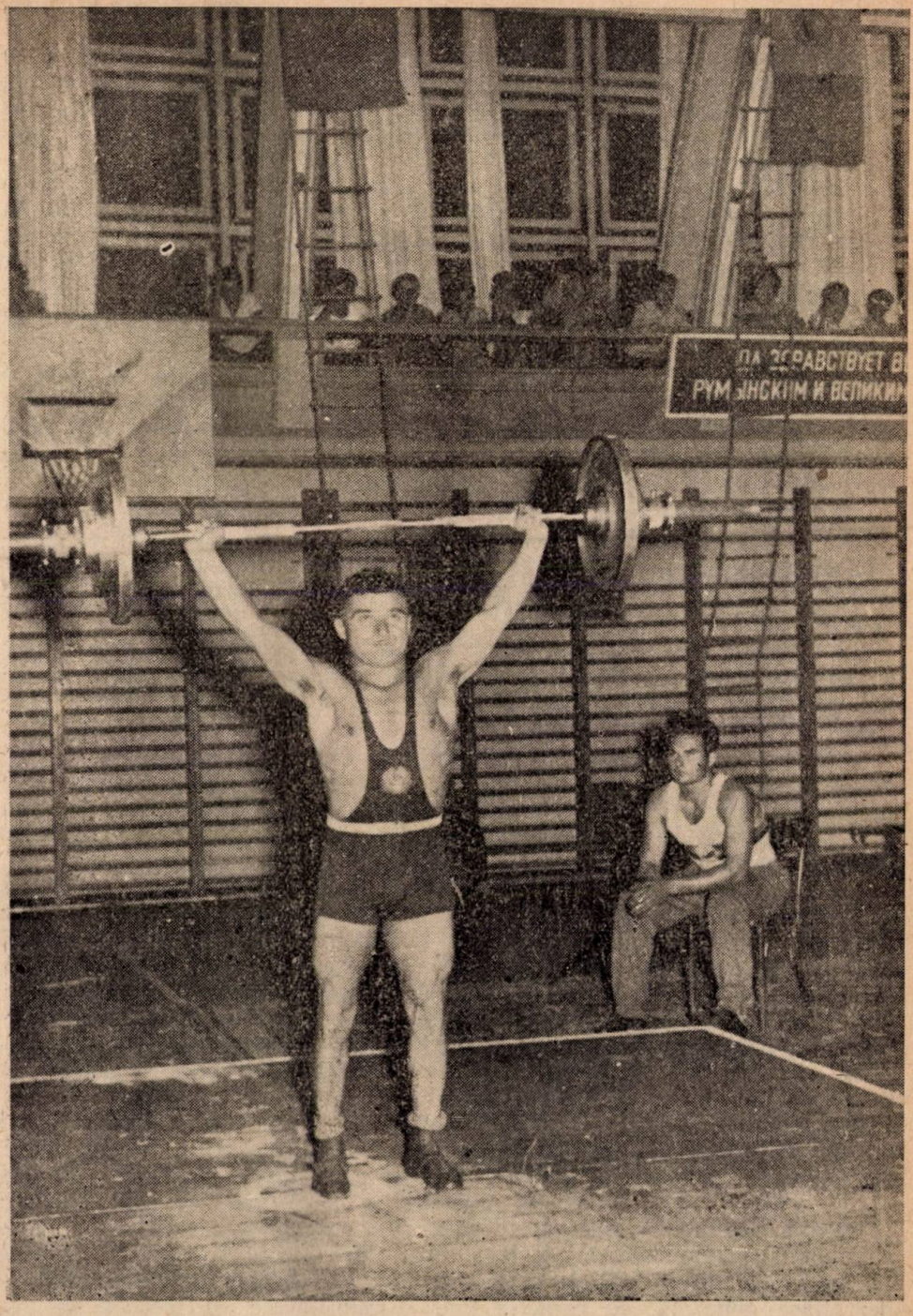
Exercițiile cu haltera se făceau mărindu-se treptat greutatea acesteia. Astfel greutatea halterei la procedeul împins creștea de la 35 kg pînă la 45—55 kg. La procedeul smuls, greutatea creștea de la 40 kg pînă la 45—50—55 kg. Iar la procedeul aruncat de la 50 kg pînă la 55—60—65 kg. Greutatea halterei indicată aici era micșorată adeseori iar uneori mărită în funcție de dezvoltarea fizică și de gradul de antrenament al elevului, cu alte cuvinte era pusă în conformitate cu particularitățile individuale ale acestuia.

Pentru ridicarea halterei și pentru exercițiile cu haltera ușurată, cu hantelele și bastoanele, se rezervau în partea specială a lecției 22 minute, restul timpului folosindu-se pentru odihna pasivă între exercițiile cu haltera. Lecțiile cu grupa s-au ținut de 3 ori pe săptămînă timp de doi ani.

Observațiile au arătat că practicarea halterelor dozată în mod just (ținîndu-se seama de particularitățile individuale și de vîrstă) nu provoacă la tinerii sportivi frînarea creșterii. S-a stabilit de asemenea că practicarea halterelor în anii tineri are asupra organismului o influență considerabilă de însănătoșire, provocînd modificări funcționale și morfologice favorabile.

Studierea influenței lecțiilor de antrenament asupra stării mușchilor tinerilor halterofili a arătat creșterea treptată a tonusului muscular

*) Articol publicat în Sovetski Sport nr. 148/954.



Halterofilul SCEGLOV GRIGORE (U.R.S.S.) — categoria ușoară —

în general şi în special a muşchilor spatelui şi ai labei piciorului. În scheletul tinerilor halterofili au survenit transformări specifice — noi semne morfologice, care se exprimă în hipertrofia oaselor şi mai ales a stratului lor compact, în transformările şi modificările structurii materiei spongioase.

Modificările oaselor tubulare, cu caracterul unei hipertrofii cauzate de muncă, sînt fără îndoială modificări favorabile care contribuie la o mai mare trăinicie şi rezistenţă a oaselor la eforturi şi pot constitui unul din semnele pregătirii sportivului. În coloana vertebrală a tinerilor halterofili s-a stabilit de asemenea dezvoltarea unor modificări de structură, care contribuie la crearea unei mai mari trăinicii şi rezistenţe la efort.

Exerciţiile cu greutăţi după metodica mai sus arătată au avut o influenţă favorabilă asupra ţinutei, au contribuit la înlăturarea lipsurilor în ţinuta tinerilor. De obicei nu s-a produs platizarea labei piciorului după lecţiile de antrenament şi adeseori s-a observat chiar că bolta labei piciorului s-a curbat mai mult.

Rezumînd cele expuse mai sus putem spune următoarele: toţi tinerii care practică halterele trebuie să se afle sub un sever şi aprofundat control medical. Tratarea individuală a elevilor de către antrenor trebuie să se bazeze nu numai pe observaţiile pedagogice ci şi pe datele furnizate de controlul medical.

Indicaţiile unor autori asupra influenţei nefavorabile a exerciţiilor cu haltera, asupra creşterii şi dezvoltării tinerilor, asupra stării coloanei vertebrale, a labei piciorului şi altor organe, nu şi-au găsit confirmarea în cercetările noastre.

Relativa statură mică a halterofililor este condiţionată nu de frînarea creşterii sub influenţa practicării halterelor, ci de particularităţile individuale ale organismului, de care ţine seama antrenorul şi după care se conduce la selecţionarea creatoare a sportivilor celor mai apţi pentru exerciţiile cu greutăţi.

Trebuie să remarcăm că în procesul lecţiilor, care este un proces pedagogic de instruire cu grupa tinerilor halterofili, proces pe care noi l-am observat, nu totul decurgea mulţumitor. După încălzirea de 16 minute care includea mersul, alergarea şi exerciţii libere de gimnastică, tot restul timpului lecţiei se consacra de obicei în primul rînd executării exerciţiilor clasice. Greutatea specifică a exerciţiilor de dezvoltare generală şi a celor ajutătoare, era în mod evident insuficientă. Nici organizarea lecţiilor nu era la înălţimea cuvenită. Astfel în timp ce antrenorul se ocupa de una din grupe, celelalte grupe făceau exercitiile în mod independent. Aşteptîndu-şi rîndul pentru a lucra cu haltera, tinerii stăteau pasivi pe loc, iar mulţi dintre ei se plictiseau în mod evident. De obicei nu se observa la lecţii o stare emoţională. Unii elevi fugeau de pe podium şi încercau să sară peste capră sau să facă exerciţii acrobatice. Asemenea acţiuni independente erau oprite imediat de către antrenori şi privite ca o încălcare a disciplinei. Noi însă vedeam în aceste încălcări ale disciplinei, tendinţa tinerilor de a face alte exerciţii de dezvoltare generală, cu caracter mai dinamic, care în treacăt fie zis, pot şi trebuie să fie exerciţii ajutătoare în pregătirea halterofililor.

Preponderența covîrșitoare a exercițiilor clasice cu haltera de diferite greutăți, în cadrul tuturor lecțiilor, contribuie fără îndoială la dezvoltarea forței — principala calitate necesară halterofilului, și poate că, și la obținerea mai rapidă a rezultatelor dorite, de către începător, dar ea intră în contradicție cu principiul dezvoltării multilaterale. Preocuparea exagerată pentru exercițiile triatlonului clasic duce la creșterea exagerat de mare a musculaturii brațelor și centurii scapulare, strică proporționalitatea conformației corpului și a dezvoltării diferitelor părți ale lui și prin urmare este în dauna dezvoltării multilaterale a elevului.

La instruirea tinerilor halterofili este necesar să se pornească de la sarcinile generale ale antrenamentului și să se țină seama de toate laturile pregătirii sportivului: pregătirea morală și de voință, pregătirea fizică generală și specială. Experiența înaintată a celor mai buni antrenori arată că numai prin exercițiile cu haltere nu se poate rezolva sarcina dezvoltării fizice multilaterale a halterofililor. Cu atît mai mult ea nu poate fi rezolvată în cazul lecțiilor cu tinerii halterofili, dacă neglijăm mijloacele din alte ramuri de sport, care trebuie să dezvolte astfel de calități valoroase ale sportivilor ca: viteza, rezistența, supleța.

Alternarea justă a exercițiilor de dezvoltare generală și a celor ajutătoare va face să crească de asemenea și capacitatea de lucru a sportivului, va permite să se mărească eforturile în exercițiile clasice, fără să se provoace cu aceasta turburarea coordonării mișcărilor. Noi susținem cu insistență recomandarea privind necesitatea unei aplicări mai largi a atletismului, gimnasticii, acrobaticii și a exercițiilor speciale ajutătoare. Este interesant de remarcat că la concursurile tinerilor halterofili care au avut loc în anul 1954 la Leningrad, rezultatele cele mai înalte le-au arătat tocmai aceia care afară de lecțiile în grupă au practicat în mod intens din proprie inițiativă atletismul, gimnastica, acrobatica, jocul de baschet și schiul.

Folosirea exercițiilor variate, obișnuite și simple prin structura lor, va constitui un mijloc de odihnă activă. Alternarea justă a eforturilor musculare diferite prin caracterul lor, contribuie, după cum se știe, la menținerea capacității de lucru, face să crească starea emoțională și caracterul activ al elevilor.

O mai mare varietate de mijloace folosite în lecțiile cu tinerii halterofili, va permite să se rezolve mai multe sarcini concrete și mai ales principala din ele — sarcina dezvoltării fizice multilaterale. După părerea noastră, în programul pentru tinerii halterofili, paralel cu exercițiile clasice care se folosesc în antrenament, este necesar să se prevadă o largă utilizare a mijloacelor care se aplică în gimnastică și atletism, precum și a exercițiilor ajutătoare cu haltera, greutățile și hantelele.

Posibil că larga aplicare a exercițiilor de pregătire fizică generală la începutul instruirii, va frîna într-o oarecare măsură dezvoltarea forței și va îndepărta momentul obținerii unor rezultate egale cu prevederile normelor de clasificare de către tinerii halterofili, dar în schimb va mări însemnătatea antrenamentului în ceea ce privește întărirea sănătății, va crea condiții mai bune pentru dezvoltarea multilaterală corectă a organismului, iar pe această bază vor fi obținute, în ultima instanță, rezultate mai înalte în sportul halterelor.

Despre unele aspecte din metodica învățării în fotbal

MARCEL VLAICU
Vicepreşedinte al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport

IOAN ŞICLOVAN
Şeful catedrei de teoria educaţiei fizice I.C.F.

În ultimii ani, în ţara noastră, în domeniul teoriei cît şi practicii fotbalului au avut loc importante modificări, cu privire la concepţia tactică, pregătirea tehnică, pregătirea fizică etc.

Prin intermediul Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport şi al Comisiei centrale de fotbal, au avut loc numeroase jocuri cu selecţionate sau echipe din diferite ţări din Europa.

Jocurile cu fotbaliştii sovietici, maghiari, cehi, bulgari, polonezi, germani, belgieni, austrieci, suedezi, au îmbogăţit experienţa fotbalului nostru şi în acelaşi timp au ridicat probleme, de rezolvarea cărora depinde în mare măsură îmbunătăţirea continuă a fotbalului nostru, ridicarea şi afirmarea lui corespunzătoare pe tărîm internaţional.

Ca rezultat al frămîntărilor teoretice şi practice, fotbaliştii noştri au primit o pregătire mai bună, obţinînd importante succese.

Totuşi, în ciuda acestor realizări, se apreciază în mod just că fotbalul nostru, privind unele aspecte, nu s-a situat încă la nivelul condiţiilor create de statul nostru democrat-popular, avînd încă de pus la punct o serie de probleme.

Anul 1954, a arătat că echipele noastre nu au o comportare constantă, că pregătirea tehnică, fizică şi morală la unele echipe este foarte slabă, iar concepţia tactică nu este suficient de clară, toate acestea ducînd implicit la o dezvoltare necorespunzătoare a fotbalului nostru.

În prezentul articol ne propunem a insista în special asupra a trei aspecte :

1. *Insuficienta preocupare pentru stabilirea unei concepţii tactice clare.*

2. *Slaba preocupare privind îmbinarea pregătirii tehnice orientată spre rezolvarea cerinţelor tactice impuse de concepţia de joc.*

3. *Despre succesiunea învăţării procedeelor tehnice în procesul de pregătire a fotbaliştilor.*

Privind prima problemă enunţată, putem afirma că atît antrenorii şi sportivii, cît şi spectatorii vorbesc foarte mult despre o concepţie tactică, ce se bazează pe „jocul în continuă mişcare", „schimb de locuri în viteză", „superioritate numerică în atac", „apărare închisă" sau „ermetică" etc.

Cele de mai sus, în fond juste, n-au fost studiate însă în amănunţime şi ca atare nu putem spune că ele au constituit (deşi ar fi fost cazul) baza de plecare pentru elaborarea şi apoi impunerea unei concepţii tactice clare, unitare pentru toate secţiile noastre de fotbal.

Lipsită de un studiu profund și indicații precise, aplicarea acestor concepții, a contribuit uneori chiar la dezorientarea muncii de instruire. Astfel, chiar „schimbul de locuri" la un moment dat era interpretat în mod vulgar și chiar și astăzi este aplicat cu totul formal. Se consideră ca fiind schimb de locuri, simpla trecere a jucătorilor dintr-un post în altul, fără ca această acțiune să fie motivată de încadrarea jucătorului într-un plan tactic care să ușureze rezolvarea creatoare a unei situații ivite în timpul jocului la un moment sau mai multe momente date. Nu au fost date indicații precise asupra oportunității acestor schimburi între diferitele posturi din echipă, modul concret în care echipa în aceste cazuri să se regrupeze pentru a-și menține unitatea echilibrului tactic și datorită acestui lucru, de la antrenor la antrenor se puteau întîlni, din păcate încă și astăzi, foarte multe aspecte ale unei interpretări subiective, care în fond alterau baza noii concepții tactice.

Insuficienta preocupare pentru problemele tactice în fotbal, a făcut ca această ramură de sport să rămînă din acest punct de vedere mult în urma altor jocuri sportive ca : baschet, volei, handbal și rugbi.

Cauza rezidă în aceea că antrenorii noștri consideră și astăzi că dat fiind specificul fotbalului, vechimea și popularitatea de care se bucură, nu pot avea nimic de învățat dintr-un schimb de experiență cu celelalte jocuri sportive, care pentru ei sînt „minore".

Totuși în aceste ramuri de sport, schimbul de experiență a fost mult mai larg aplicat, ba mai mult, unele sisteme tactice au fost luate și aplicate ținîndu-se seama desigur de condițiile specifice ale fiecărui sport în parte. Dacă jocul „în zonă" sau „om la om", în baschet a devenit foarte răspîndit, aceasta nu a însemnat că handbalul nu a împrumutat și aplicat ceea ce în baschet s-a experimentat din acest punct de vedere. Ba mai mult astăzi se consideră în handbal că cea mai bună apărare este aceea „om la om". Această generalizare constituie un fapt pozitiv.

In ramurile respective de sport, aplicarea experienței nu s-a făcut numai „în general" ci s-au elaborat procedee care să înarmeze jucătorii cu cunoștințe și deprinderi specifice, corespunzătoare sportului care a împrumutat și aplicat creator experiența acumulată de alte ramuri de sport.

Aceste preocupări s-au extins foarte mult și putem da exemplu în baschet, antrenori care elaborează procedee speciale de ordin tactic aplicabile atît în atac cît și în apărare, cum ar fi de exemplu sistemul în zonă : 2—1—2, 1—3—1, sau folosirea în atac a blocajelor și paravanelor împotriva unei apărări „om la om".

Rațiunea acestor procedee este de a înarma sportivii cu cunoștințe și deprinderi multiple care la un moment dat, ținînd seama de condițiile concrete de desfășurare a jocului să poată fi aplicate cu un randament cît mai mare.

Intr-o oarecare măsură s-ar părea că elaborarea acestor procedee este mult ușurată de faptul că aceste ramuri de sport se practică cu mîna, care în urma unei pregătiri corecte devine mult mai îndemînatică decît piciorul, în fotbal.

Acest lucru este valabil parțial, dar nu este suficient pentru a constitui o motivare obiectivă a lipsurilor de preocupare din fotbal.

Fotbalul ridică probleme tactice uneori foarte complexe care nu pot fi rezolvate fără o prealabilă pregătire a sportivilor şi din acest motiv trebuie găsite procedee suficiente şi corespunzătoare în genul acelora pe care de exemplu baschetul, handbalul sau rugbiul le are elaborate şi totodată verificate în practică.

Practica de toate zilele ne arată că procedee tactice care abia de curînd au început să fie practicate în domeniul fotbalului au o veche aplicabilitate în alte jocuri, iar studierea teoretică a acestor procedee este de mult timp pusă la punct. De pildă despre atacul supranumeric abia de curînd se vorbeşte în fotbal pe cînd în handbal de multă vreme este întrebuinţat. Sau „replierea" este un procedeu de mult întrebuinţat în rugbi, iar în fotbal abia se discută. S-ar putea da numeroase exemple de acest fel de procedee tactice folosite în alte jocuri şi pe care fotbalul sau că le aplică abia de curînd, sau încă nu le aplică, dar care îşi găsesc locul şi în jocul de fotbal, natural adaptate în mod creator la specificul fotbalului.

Această lipsă de preocupare, în rîndul antrenorilor de fotbal, este oarecum explicabilă dintr-un anumit punct de vedere.

Practica ne arată că majoritatea antrenorilor noştri de fotbal şi a jucătorilor, nu prea cunosc altceva decît fotbalul. Sîntem de acord că pregătirea fotbalistului necesită un timp îndelungat, greu, complex, dar aceasta nu înseamnă că activitatea trebuie să se reducă numai la un singur gen de mijloace.

Antrenorul de fotbal trebuie să studieze cuceririle teoretice şi practice ale tuturor jocurilor sportive şi dacă face acest lucru va găsi întotdeauna elemente care pot fi aplicate şi în fotbal, ţinînd seama de condiţiile specifice.

Valabilitatea acestui lucru, mai precis a unei trăsături comune în tactica jocurilor sportive ne-o arată chiar practica activităţii. In fotbal, oare nu există apărare „om la om" sau „apărare în zonă" ? Există. In fotbal însă, nu s-au elaborat procedeele specifice de aplicare a acestor sisteme de joc. Aceasta determină o slabă pregătire teoretică a fotbaliştilor şi de multe ori datorită acestor lipsuri se fac greşeli fundamentale în rezolvarea diferitelor momente de joc, echipa prezentîndu-se mult handicapată. Ca o consecinţă a acestui fapt, unii jucători de fotbal nefiind înarmaţi cu suficiente cunoştinţe şi deprinderi, atunci cînd li se dă ca atribuţie păzirea strictă a unui jucător advers, aleargă după acesta pe tot terenul, hărţuiţi şi obsedaţi de a nu-l pierde din imediata lor apropiere. In diferitele învălmăşeli aceşti jucători în loc să judece rezolvarea situaţiei în complexitatea ei participînd la acţiunea generală, dezorganizează însăşi apărarea sau atacul.

In altă ordine de idei este unanim recunoscut faptul că aglomerarea jocului pe centrul terenului nu poate să dea rezultate superioare, dacă în aceeaşi măsură nu se caută angrenarea în joc şi a extremelor care merg pe direcţia oblic spre poartă şi care pot să creeze situaţii surprinzătoare şi cu mare eficacitate.

Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, jocurile echipelor noastre fruntaşe sînt aglomerate pe centru, dînd posibilitate de afirmare largă a stoperilor adverşi, a căror valoare uneori în condiţiile unui joc deschis, este mult mai scăzută.

Pericolul ce creează un astfel de „joc închis", „șablon" poate să fie și acela că aceste valori „consacrate" în alte condiții de joc, unde se atacă pe extreme, unde pătrund interii, unde uneori centrul înaintaș joacă retras, în general unde se practică un joc deschis, aceștia să nu mai dea rezultate superioare ci dimpotrivă abia în aceste cazuri să se poată remarca unilateralitatea pregătirii lor.

Astfel de exemple se pot da în număr destul de mare și nu ar face decît să întărească problema inițial enunțată, că preocuparea pentru stabilirea unei concepții tactice, urmărirea realizării ei pînă la cele mai mici colective, a fost făcută într-o măsură foarte mică.

Pentru viitor considerăm că antrenorii și în special colegiul central de antrenori de fotbal, trebuie să pună în discuția unei conferințe problemele legate de stabilirea unei concepții tactice înaintate și totodată să găsească și măsurile organizatorice necesare aplicării lor cu consecvență. A rămîne mai departe izolați, indiferenți față de tot ceea ce teoria aduce nou în practica jocurilor sportive ar constitui o greșeală capitală, care ar duce vrînd nevrînd la o rămînere pe loc în domeniul fotbalului.

In ceea ce privește cel de al doilea aspect al conținutului acestui articol, adică îmbinarea și orientarea pregătirii tehnice spre rezolvarea cerințelor tactice impuse de concepția de joc, este necesar să se precizeze o serie de lucruri.

Pregătirea tehnică și tactică constituie laturi ale antrenamentului sportiv, care împreună cu pregătirea fizică, moral volitivă și teoretică, alcătuiesc conținutul antrenamentului sportiv, orientat pentru a contribui la rezolvarea sarcinilor social politice care stau în fața mișcării noastre de cultură fizică și sport.

Am făcut această precizare pentru ca să nu fim înțeleși în mod greșit că tehnica și tactica le privim în mod izolat, fără legătura lor indisolubilă cu pregătirea fizică, moral volitivă și teoretică.

Tehnica jocului de fotbal este complexă, ea cuprinzînd procedee a căror însușire necesită un timp îndelungat, o muncă sistematică și continuă.

Tehnica este o condiție a tacticii, fiindcă numai pe baza însușirii și stăpînirii procedeelor tehnice se poate trece la tactica jocului. Privită prin această prismă, tehnica are un rol covîrșitor în obținerea unor rezultate sportive corespunzătoare.

Nu înseamnă însă că tactica, apare pe baza unui anumit nivel de dezvoltare a tehnicii, adică la început să se însușească tehnica diferitelor procedee apoi să se treacă la aplicarea ei în condiții de joc în funcție de coechipieri și adversari, deci la tactică. Aceasta ar constitui împărțirea conștientă a conținutului antrenamentului în părți separate care se dezvoltă independent, și care se recunosc numai după un oarecare timp, mai mult sau mai puțin îndelungat.

La rîndul ei tactica trebuie să determine în ultimă instanță tehnica. Tehnica și tactica se condiționează reciproc. De exemplu dorim să adoptăm o tactică nouă care ni se pare acum cea mai avansată : tactica jocului de continuă mișcare în atac. Dar această tactică nouă nu se poate aplica fără o tehnică nouă corespunzătoare.

La o tactică nouă, o tehnică nouă, iată lozinca care trebuie să prindă viaţă în activitatea antrenorilor noştri.

De aceea considerăm că încă de la începutul învăţării tehnicii, aceasta trebuie să se lege de cerinţele concrete ale desfăşurării jocului, care în ultima analiză sînt legate de concepţia tactică a echipei respective.

In trecutul nu prea îndepărtat al dezvoltării fotbalului nostru, unii antrenori considerau că fotbalul pentru a putea fi practicat în mod corespunzător, implică cunoaşterea şi stăpînirea a trei factori fundamentali: stopul, pasa şi sprintul. Această indicaţie pentru acele vremuri poate era corespunzătoare, fiindcă jocul se desfăşura într-un ritm mai lent decît cel de astăzi, abundînd artificiile, driblingurile, jocul lateral, care într-adevăr necesita o bună cunoaştere a stopului şi a pasei.

Ulterior, concepţia de joc a evoluat şi spre deosebire de trecut s-a căutat să se stabilească sisteme de joc care să permită obţinerea victoriei recurgîndu-se la mijloace simple, însă eficace. Acest lucru nu se poate realiza decît bazîndu-ne pe un joc în care mişcarea continuă, pătrunderile surprinzătoare în adîncime, trecerea bruscă de la apărare la contraatac ar deveni principalele caracteristici.

Ca o consecinţă a acestor trăsături noi, unul din cei trei factori de bază, enunţaţi înainte fundamentali, ca sens, aproape că a dispărut. Ţinînd seama de condiţiile concrete de desfăşurare a jocului, treptat, stopul (oprirea mingii) în munca antrenorilor noştri a fost considerat ca o pacoste şi a fost înlocuit prin termenul de preluare, adică nu oprirea mingii, ci preluarea ei pentru a putea fi trimisă imediat unui coechipier care să o folosească cît mai corespunzător scopului urmărit prin joc.

Am dat acest exemplu pentru a arăta cum un anumit procedeu tehnic concomitent cu evoluţia concepţiei despre joc, şi-a schimbat sensul şi că în concepţia modernă de joc, folosirea lui este subordonată cerinţelor noi determinate de noua concepţie.

Acest lucru poate fi extins şi exemplificat şi asupra altor procedee tehnice ca, pasa dată înainte, deschiderile de adîncime, care dacă astăzi sînt atît de accentuate le putem explica numai datorită evoluţiei concepţiei de joc.

Ţinînd seama de acest lucru putem trage concluzia că pregătirea tehnică este o condiţie a tacticii, dar că în acelaşi timp ea este subordonată cerinţelor tactice ale jocului.

Acest adevăr, trebuie cuprins în munca metodică, continuă a antrenorului, acesta trebuind să găsească complexe de exerciţii, care să permită o astfel de orientare a învăţării tehnicii.

In practica de toate zilele observăm cum la colectivele sportive, în taberele de juniori şi chiar la Secţia de fotbal a catedrei de jocuri sportive de la I.C.F. această legătură şi condiţionarea reciprocă indisolubilă între tehnică şi tactică nu se face corespunzător; se învaţă ca şi pînă acum, la procedeele tehnice stopul, pasul şi şutul (mai ales stopul) după sistemul vechi static — pentru ca apoi la tactică să se vorbească şi să se încerce a se aplica „mişcarea continuă în teren" care natural nu poate fi însuşită aşa cum se cuvine, deoarece încercăm

pe deprinderi motrice deja formate (statice) să aplicăm o tactică necorespunzătoare (de mișcare).

Tot în practică, am observat de multe ori fotbaliști care nefiind stingheriți de coechipieri sau adversari sînt capabili să execute procedeele tehnice la un nivel foarte ridicat. La antrenamente, trăgînd de exemplu la poartă, ei cer să li se trimită mingea pe jos, voleu sau pe sărite, indicînd chiar viteza cu care să vină mingea, ca apoi să tragă cu „sete" și în foarte multe cazuri eficace.

Aceiași jucători, executînd aceste procedee în condiții concrete de joc, în prezența coechipierilor și stingheriți de adversari, nu trag nici atît de puternic și nici atît de eficace.

Acest lucru nu se poate explica decît prin faptul că antrenorii greșesc grav din punct de vedere metodic, atunci cînd permit ca învățarea procedeelor tehnice să se facă în condiții abstracte, departe de situațiile concrete ce se ivesc normal, în timpul jocului. Prin aceasta, nu vrem să fim înțeleși că în timpul pregătirii vom renunța la metoda de a lucra individual cu sportivul, acesta efectuînd anumite procedee tehnice nestingherit de coechipieri sau adversar, singur. Acest lucru este necesar, pentru aprofundarea învățării tehnicii ținînd seama de posibilitățile individuale ale sportivului, eliminîndu-i greșelile, observîndu-l direct, nemijlocit.

Această metodă de muncă este însă numai parțial valabilă, deoarece aceleași procedee, în condițiile concrete ale jocului se execută diferit, cu o altă stare emoțională, determinată de prezența coechipierilor, a adversarului, a șansei de reușită etc. Pentru aceasta, antrenorul trebuie să găsească complexe de exerciții cît mai variate și în cadrul lor sportivul să fie solicitat să aibă o participare cît mai apropiată de condițiile de desfășurare concrete ale jocului.

Jucătorul trebuie să execute trasul la poartă din diferite unghiuri, într-un cadru în care să oblige și prezența unor coechipieri și adversari.

Privită prin acest unghi, vedem că pregătirea tehnică nu poate constitui o categorie de sine stătătoare, ci din contră ea este strîns legată și subordonată cerințelor concrete de joc. Noi nu avem nevoie de fotbaliști care să fie capabili să execute cele mai perfecționate variante ale procedeelor tehnice în mod izolat ci în concordanță cu cerințele jocului.

In activitatea echipelor noastre, s-au putut observa la multe jocuri, multe cazuri în care execuția diferitelor procedee tehnice nu se găsea de loc în concordanță cu concepția tactică, oarecum stabilită și conturată de colegiul de antrenori la începutul anului 1954.

Au fost des întîlnite în jocurile echipelor noastre, pasele executate lateral, mingile trimise pe sus, care consacrau interminabile dueluri dintre stoper și centrul înaintaș, driblinguri excesive, un foarte slab tras la poartă, de multe ori un joc disperat al apărătorilor care se închideau într-un cadru strict defensiv, destul de puține pase în adîncime peste apărarea adversă, pase greșite trimise adversarului.

Oare execuția procedeelor tehnice enumerate mai sus în sensul în care au fost făcute, a contribuit la întărirea concepției tactice stabilite? Concret, pregătirea tehnică a fost subordonată cerințelor tactice? Considerăm că aceasta s-a respectat într-o foarte mică măsură.

Au fost destul de izolate cazurile cînd echipele au dat dovadă că practicau un altfel de joc. Uneori Dinamo Bucureşti şi Flamura Roşie Arad s-au apropiat şi în unele perioade au avut chiar o anumită constanţă regretabil temporală, care în alte etape totuşi s-a destrămat.

Tot ce am spus mai sus în legătură cu schimbul de experienţă cu celelalte jocuri sportive în domeniul tacticii sînt pe deplin valabile şi în domeniul tehnicii individuale. Fenta este un procedeu tehnic absolut necesar jucătorului de fotbal, şi în special înaintaşilor ; de asemenea modul de a opri fenta adversarului trebuie cunoscut de jucători şi în special de fundaşi şi mijlocaşi.

Totuşi în fotbal fenta nu se învaţă, ea este legată de cele mai multe ori în concepţia antrenorilor noştri de fotbal de „talentul" jucătorului.

Dar fenta (aceeaşi fentă) este un procedeu tehnic de mult cunoscut în baschet, rugbi, handbal. În aceste jocuri orice jucător o învaţă ; ba mai mult este silit să o înveţe pentru că este un procedeu tehnic folosit pe scară foarte largă. Acelaşi lucru trebuie spus despre modul de oprire a fentei. Orice jucător de rugbi ştie că orice fentă se poate opri dacă urmăreşti trenul inferior al corpului adversarului şi din contră că urmărind trenul superior rişti să fi depăşit cu uşurinţă. Din păcate acest lucru nu este cunoscut nici de fotbaliştii noştri cei mai buni din care cauză oprirea fentei se face prin tragerea de tricou sau chiloţi.

Considerăm că în această privinţă antrenorii trebuie să lucreze cu mai multă perseverenţă, să imprime pregătirii jucătorilor un caracter corespunzător cerinţelor stabilite pe plan central.

La conferinţele antrenorilor este necesar ca această problemă să fie larg discutată şi să se găsească mijloace corespunzătoare de rezolvare.

Problemele enunţate mai sus, au fost extrase mai mult din ceea ce s-a putut observa în cadrul jocurilor oficiale de campionat şi care desigur exprimă în mare măsură conţinutul pregătirii efectuate pe baza lecţiilor de antrenament, în cele ce urmează, propunem pentru discuţie o problemă referitoare la metodica învăţării tehnicii orientată spre cerinţele concrete ale jocului modern.

În ceea ce priveşte învăţarea procedeelor tehnice din fotbal, trebuie să recunoaştem că aceasta se poate însuşi numai în urma unei munci sistematice şi destul de îndelungate.

Luăm ca exemplu lovirea mingii care se poate efectua : din mers şi alergare, cu latul piciorului, cu partea exterioară, cu vîrful, cu tocul şi toate acestea înainte, oblic, lateral, înapoi, în jos, sus etc.

Dacă la acest exemplu adăugăm şi celelalte procedee tehnice de bază care trebuie de asemenea însuşite în vederea aplicării lor extrem de variate în condiţiile concrete ale jocului, ne putem da seama cît de multe sînt cerinţele pentru învăţarea tehnicii fotbalului.

În activitatea practică de instruire a fotbaliştilor, antrenorii îşi pun de multe ori întrebarea cu care din aceste procedee tehnice să înceapă instruirea sau care din acestea trebuie accentuate cu precădere pentru ca fotbaliştii să fie pregătiţi corespunzător. Lovirea mingii de pe loc ? pasa din alergare ? pasa cu latul sau ristul ? etc.

Teoria și metodica fotbalului, ca parte a teoriei educației fizice, care studiază și generalizează legile procesului de instruire și educație ale fotbalului, nu dă încă o rezolvare corespunzătoare acestei întrebări. Pe de altă parte nici metodele de muncă ale antrenorilor experimentați și care au obținut rezultate superioare, nefiind în suficientă măsură popularizate nu se poate vorbi despre o generalizare a unei experiențe înaintate. Din acest motiv în metodele învățării, în multe locuri pregătirea tehnică se face necorespunzătoare neavînd la bază un studiu științific, aplicîndu-se mai mult așa cum a învățat-o antrenorul la rîndul lui, cînd a fost sportiv.

In cursurile menite să formeze cadre de antrenori se acordă pregătirii tehnice un număr suficient de ore însă în cadrul acestora, în majoritatea cazurilor, accentul cade asupra analizării execuției corecte a procedeelor tehnice respective, fără să se accentueze în același timp și succesiunea învățării tehnicii fotbalului. In ceea ce privește succesiunea învățării, problema care se ridică este, dacă în cadrul succesiunii învățării poate și trebuie să existe un anumit fir conducător sau dacă ne vom ghida numai după criteriul, ca într-o anumită unitate de timp să se realizeze însușirea tuturor procedeelor tehnice fără o anumită ordine. Mai concret, începem cu pasa, apoi continuăm cu trasul la poartă, preluarea etc. Acestea ar trebui înșiruite într-o anumită succesiune care să permită învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice într-o înșiruire logică, determinată de cerințele complexe de aplicare a acestora în condițiile concrete ale jocului modern.

Răspunsul este greu de dat, fiindcă această chestiune a fost studiată într-o măsură destul de mică. Totuși, considerăm că privind munca de învățare, antrenorul trebuie să țină seama de faptul că la început nu se pot însuși și accentua toate procedeele tehnice pe care le cuprinde fotbalul. Putem vorbi despre unele procedee tehnice fundamentale și altele de legătură sau de rezolvare a unor situații mai rar întîlnite în activitatea concretă. Astfel e foarte important ca fotbalistul să știe să lovească și să paseze mingea cu ristul, partea internă și externă. La început este mai puțin important ca fotbalistul să știe să lovească sau să paseze cu călcîiul sau să știe alte variante care se însușesc abia după o anumită perioadă de activitate. Considerăm că selecționarea și determinarea procedeelor tehnice, ca fiind principale sau secundare, trebuie să fie făcute în funcție de concepția de joc. În afară de aceste metode de lucru folosite de antrenori, putem corecta și superioara pregătire a fotbaliștilor, considerăm că trebuie să se țină seama de unele cerințe fundamentale ale jocului. Jocul, în fond depășește sfera reunirii mecanice a procedeelor tehnice luate izolat.

Din această cauză învățarea tehnicii, înțelegînd întreaga gamă a procedeelor fundamentale prevăzute de programe și chiar și a celora mai rar întîlnite în decursul jocului, considerăm că trebuie să fie însușită orientîndu-ne după cerințele de desfășurare concrete ale jocului.

Plecînd de la această premiză, considerăm că antrenorii, în privința învățării tehnicii fotbalului trebuie să dea o importanță deosebită canalizării ei, pe linia următoarelor două cerințe:

1. Obţinerea unui înalt nivel al controlului multilateral asupra mingii.

2. Învăţarea şi perfecţionarea efectuării paselor din viteză, pe distanţe scurte, medii şi lungi, executate printre adversari sau peste adversari, creînd posibilitatea ca diferiţii coechipieri să intre în posesia mingii fără a fi obligaţi să lupte împotriva unui adversar şi cît mai direct orientaţi spre faţa porţii.

Incercînd să explicăm cele două cerinţe amintite trebuie să afirmăm următoarele lucruri:

Prin prima cerinţă înţelegem că fotbalistul trebuie să ştie să preia mingea, să se întoarcă şi să alerge cu ea cît mai apropiat de picioare, într-un cuvînt să fie capabil să o „mînuiască" în mod complex, pentru ca în funcţie de situaţiile ivite în timpul jocului, să poată recurge la alegerea cea mai bună a acelui procedeu tehnic care să ducă la o cît mai raţională rezolvare a situaţiei date. *Această cerinţă o găsim valabilă şi am putea să o considerăm ca fiind premiza hotărîtoare a pregătirii fotbalistului.*

Dacă fotbalistul nu ştie să stăpînească mingea, să o ţină în imediata lui apropiere, prin aceasta avînd posibilitatea să o trimită unui coechipier atunci cînd este atacat sau să creeze o situaţie, de moment, însă deosebit de favorabilă pentru propria echipă, nu putem vorbi despre o corectă pregătire.

Acest lucru ar obliga pe antrenori ca în pregătirea tînărului fotbalist să dea o foarte mare importanţă pregătirii individuale a fiecărui sportiv, orientată spre stăpînirea controlului complex al mingii.

In vederea desăvîrşirii acestei pregătiri în această etapă, antrenorii trebuie să recurgă la cît mai multe jocuri pregătitoare (mingea în cerc, la 2 porţi mici de teren redus, exerciţii individuale cu mingea simulînd fente, schimbări bruşte de direcţie cu conducerea mingii etc.).

Ceea ce trebuie să desprindem deci din exemplul de mai sus este că controlul mingii nu se face în mod izolat de unele combinaţii tactice simple, ci concomitent cu aceasta. In acest fel se reuşeşte ca învăţarea diferitelor procedee trebuie să se împletească organic cu aplicarea lor în condiţii concrete de activitate.

Controlul variat al mingii reprezintă pentru pregătirea fotbalistului nu numai o condiţie hotărîtoare pentru practicarea corespunzătoare a jocului, ci în acelaşi timp şi o primă verigă fundamentală a învăţării tehnicii sportive.

Ca atare, în metodica învăţării tehnicii sportive înainte de toate antrenorul trebuie să pună accent pe acea pregătire a fotbalistului care-i va da posibilitatea să stăpînească la un nivel ridicat controlul multilateral al mingii, aceasta putînd fi păstrată în imediata apropiere a piciorului.

Considerăm că această primă cerinţă vizează în special pregătirea tehnică şi este în mai mică măsură legată de diferitele concepţii tactice. Am subliniat că numai într-o anumită măsură, deoarece în fond ea se subordonează concepţiei tactice ce se bazează pe un stil ofensiv cu jocul în continuă mişcare, exerciţiile se caută să fie efectuate rapid (preluarea mingii pentru a fi trimisă imediat unui coechipier sau efectuarea rapidă a unei fente pentru a deschide posibilitatea efectuării acţiunii înspre o anumită parte, întoarceri bruşte, mingea rămînînd sub controlul jucătorului etc.).

La o concepție de joc mai puțin dinamică, stăpînirea controlului diferă și aceasta o confirmă practica unor echipe unde execuțiile sînt efectuate mult mai lent, mai pedant.

In practica echipelor noastre putem desprinde o serie de abateri deosebit de grave de la această cerință. Acest lucru rămîne valabil atît pentru începători cît și pentru avansați. De multe ori fotbaliști cu o înaltă clasificare sportivă nu sînt capabili să stăpînească în mod corespunzător, multilateral o serie de procedee tehnice. Unii încercînd să rețină mingea, aceasta saltă cîte 2—3 m de la raza de acțiune a picioarelor, alții neiiind capabili să preia cu ușurință mingile la fel cu ambele picioare, nu pot să paseze rapid atunci cînd sînt atacați de adversari etc.

Toate aceste lipsuri trădează în fond un slab nivel al posibilității de control asupra mingii și toate acestea duc nu numai la frînarea promovării concepției tactice noi, ci și la scăderea substanțială a randamentului.

Căile de remediere a acestor lipsuri, desigur pot fi multiple. Considerăm însă că procedeul fundamental care poate să ducă la îmbunătățirea acestei situații este ca atît începătorii cît și sportivii cu înaltă clasificare, trebuie să lucreze foarte mult, în mod individual și numai asupra unui singur element al tehnicii, desigur sub îndrumarea și controlul antrenorului.

Sînt frecvente cazurile în care antrenorii recomandă sportivilor să bată mingea la perete, sau să-și ia mingea și individual să o arunce în sus, urmînd ca sportivul să o rețină în moduri cît mai diferite. Care este avantajul acestor procedee? In primul rînd fotbalistul este obligat să rezolve situații extrem de complexe ca : oprirea cu piciorul drept, stîng, întoarcerea cu mingea spre stînga, dreapta, lovirea ei cu capul, oprirea cu pieptul, lovirea cu partea internă a labei piciorului, cu partea externă cu ristul și la intensități diferite. Intr-o formă avansată a acestei pregătiri, se poate vorbi de formarea „simțului mingii". Această însușire constituie piatra fundamentală pe care urmează să se clădească ulterior întregul edificiu complex al tehnicii. Din acest punct de vedere antrenorii trebuie să aibă foarte mare grijă pentru ca în această activitate, fotbalistul să nu facă abuz de anumite artificii tehnice, neraționale și fără să aibă o directă aplicativitate în condițiile concrete ale jocului.

Din cele expuse mai sus rezultă destul de clar faptul că în ceea ce privește învățarea tehnicii sportive, vom recurge cu precădere la folosirea metodei globale, aceasta fără să vizeze numai execuția globală a unui anumit procedeu tehnic ci a tuturor. Prin aceasta să se considere că nu recomandăm antrenorilor ca să folosească în același timp și metoda învățării pe părți, adresîndu-se unor anumite părți esențiale din conținutul procedeelor tehnice stabilite de programă. De asemenea trebuie să mențină și executarea globală în diferite condiții a procedeelor tehnice luate separat.

In ceea ce privește cea de a doua cerință, aceasta se referă la modul concret în care trebuie să se desfășoare aplicarea procedeelor tehnice ținînd seama de cerințele tactice. Din formularea făcută putem distinge mai multe aspecte :

1. Pasele trebuie efectuate în viteză.

2. Efectuarea paselor pe distanțe scurte, medii și lungi este valabilă pentru întreaga dimensiune a terenului de joc.

3. Executarea printre sau peste adversari dă posibilitatea scutirii coechipierilor de la eforturile excesive care ar fi provocate prin lupta corp la corp cu adversarul.

4. Coechipierii au datoria să se plaseze în permanenţă pentru ca acela care pasează, să-i poată găsi liberi şi cît mai bine orientaţi pentru ca pentru o altă pasă să permită unui alt coechipier ca în timpul cel mai scurt şi cît mai puţin jenat de adversar să ajungă în faţa porţii în situaţii favorabile de a marca.

Din formularea celei de a doua cerinţe şi din aspectele analizate mai sus, putem desprinde faptul că pasele ca procedee tehnice, care se pot efectua în foarte multe feluri, în aplicarea lor trebuie să fie orientate printr-o anumită concepţie de joc.

Din cele expuse mai sus nu rezultă că pasele vor fi folosite lateral, înapoi, lent, ci dimpotrivă că ele trebuie să îndeplinească unele condiţii ca: viteza, înainte, precizie în sensul că următorii coechipieri să intre în posesia mingii cît mai apropiat şi favorabil de a trage la poartă, evitînd lupta directă cu adversarul.

O concepţie de joc cum ar fi aceea preconizată astăzi în fotbalul nostru nu se poate îmbunătăţi decît printr-o astfel de prelucrare tehnică.

Din campionatul desfăşurat recent putem să dăm nenumărate exemple care să confirme justeţea unei astfel de pregătiri. Astfel, un exemplu practic îl constituie o fază excepţional de frumoasă din jocul Dinamo Bucureşti - Flamura roşie U.T.A. Arad, cîştigat de primii cu scorul de 5:0. La un moment dat Barta (extrema dreaptă de la Dinamo) a intrat în posesia mingii în marginea laterală a careului de 16 m, depăşind cu 5-10 m linia pe care se aflau ceilalţi înaintaşi. In momentul în care aceştia s-au apropiat de linia lui avansată, unii s-au grupat pentru a face faţă unei eventuale înaintări pregătindu-se mai mult pentru a sări la cap, în acest duel aerian desigur luptînd direct cu apărarea adversă. Singurul care a procedat astfel a fost Nicuşor şi în aceasta constă marele merit al lui Barta, că a sezisat faptul că Nicuşor situat pe o poziţie de inter dreapta, a întrezărit posibilitatea să primească mingea printre adversari în faţa porţii la o distanţă doar de 6—7 m, de poartă. Barta a pasat mingea printre 4—5 adversari în locul respectiv şi Nicuşor a marcat un gol provenit dintr-o acţiune globală foarte frumoasă.

Am dat acest exemplu pentru că acesta este conţinutul pasei care se încadrează în noua concepţie de joc. Nu este indicată pasa laterală, sau cea trimisă direct în picioarele jucătorului, ci pasa precisă trimisă în locul unde celălalt coechipier fără să lupte cu adversarul şi-o poate fructifica simplu şi cît mai eficace. Pasa ca procedeu tehnic în noua concepţie de joc a încetat să mai constituie o acţiune tehnică strict individuală. Ea obligă întotdeauna şi participarea creatoare a coechipierului care nu pasează mingea şi acest lucru se face prin continua preocupare pentru a găsi locul cel mai indicat unde poate să primească pasa pentru a fi folosită cît mai bine.

Considerăm că învăţarea efectuării paselor în aceste condiţii trebuie să constituie cea de a doua verigă a învăţării tehnicii sportive. Efectuarea paselor în acest fel nu caracterizează numai pregătirea tehnică în sine, ci în acelaşi timp impune şi o corespunzătoare dezvoltare a pregătirii fizice, a gîndirii tactice etc. Astfel de execuţii corespund noii concepţii tac-

tice și de aceea pregătirea tehnică nu poate constitui un element de sine stătător, ci întotdeauna subordonat cerințelor concepției de joc.

Antrenorii nu pot și nu trebuie să rămînă indiferenți față de modul în care echipele noastre de începători și de fruntași își desfășoară pregătirea tehnică. Ei trebuie să vadă în aceasta arma hotărîtoare a dezvoltării corespunzătoare a fotbalului nostru care ținînd seama de concepția tactică preconizată, trebuie să o întărească prin mijloace corespunzătoare.

Am pus în discuție aceste probleme datorită faptului că pe viitor în fața fotbalului nostru, stau sarcini deosebit de importante. Acestea nu se pot realiza decît numai în acele condiții în care se caută să se sistematizeze metodica învățării și perfecționării pregătirii fotbaliștilor noștri.

Studii de fiziologie asupra scrimerilor juniori *)

În luna august a anului 1954, în centrul de antrenament al scrimerilor juniori organizat de către Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, s-au efectuat cercetări sistematice pe cei 30 trăgători tineri în vîrstă de 13-18 ani. Tinerii scrimeri veniți din tot cuprinsul țării (București, Cluj, Timișoara, Oradea, Satu Mare, Ploiești, Sibiu, Lugoj, Tg. Mureș) — au practicat scrima timp de 1/2—4 ani.

Cercetările s-au efectuat la fața locului, în laboratorul improvizat lîngă sala de scrimă cu instrumentele Institutului de igienă, filiala Tg. Mureș.

Luînd în considerare specificul acestui sport, am cercetat schimbările fiziologice petrecute în aparatul respirator, aparatul cardiovascular, în metabolism, în sînge, variabilitatea greutății corporale și variabilitățile forței dinamometrice.

Modificările aparatului respirator

Scrima cere un efort mare din partea musculaturii organismului, iar necesitatea crescută de oxigen a musculaturii expune aparatul respirator la o muncă grea.

In stare de repaus la un adult cu un număr de respirații de 16—20 pătrund în plămîni 4—6 litri de aer pe minut. Necesitatea de oxigen crescută este asigurată prin majorarea numărului respirațiilor și prin adîncirea respirațiilor, fiindcă în stare de repaus sînt părți considerabile din plămîni în stare de atelectasie.

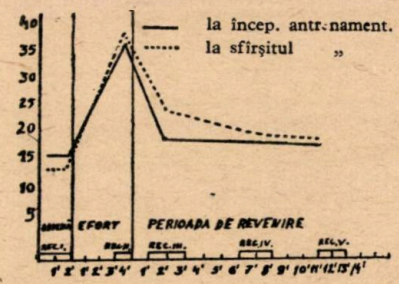
*) Cercetări științifice efectuate de colectivul format din Dr. Alexandru Deneș, Dr. Carol Bedö, Dr. Victoria Szegö, Bartolomeu Nacsadi, Suzana Seleney.

Organismul antrenat asigură oxigenul necesar, în primul rînd, prin adîncirea respirațiilor.

Astfel, la scrimeri s-a găsit un număr de respirații de 17 în medie, care a crescut după efort de 4 min la 31 de respirații pe min. Acest număr de respirații nu a revenit nici în min al 12-lea la numărul inițial.

Graficul nr. 1 reprezintă valoarea numărului respirațiilor trăgătorului H., corespunzătoare datelor medii.

Graficul nr. 1



Ventilația pulmonară (exprimată în litri pe min) în stare de repaus prezintă în medie o cantitate de 6,4 litri de aer pe min. Această valoare a arătat o creștere de la începutul pînă la sfîrșitul antrenamentului (5,8—7,0 l/min). In timpul lecției de scrimă ventilația pulmonară a crescut în medie generală la 36 litri de aer pe min (min. 29, max. 42 l).

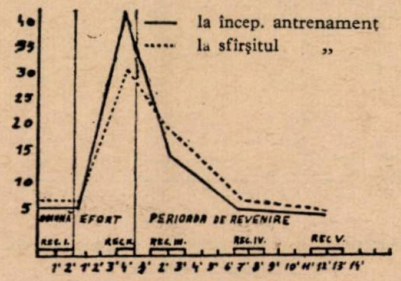
Revenirea s-a făcut treptat, astfel că în min. 2—3 după terminarea efortului, ventilatia a fost de 2—3 l, iar în min 7—8 și 12—13 ventilația era de 19 și respectiv 18,5 l aer.

Frecvența respiratorie a crescut aproape de două ori în timpul lecției, iar respirația pulmonară de 5—7 ori — deci organismul a asigurat în primul rînd oxigenul necesar, prin adîncirea respirațiilor.

Faptul că ventilația pulmonară și numărul de respirații nu a revenit

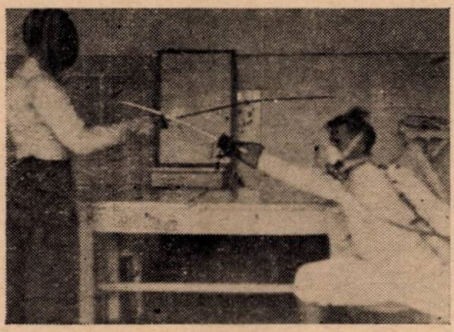
Graficul nr. 2

Nr. resp. VENTILAȚIA PULMONARĂ



imediat după efort la stare normală, se explică prin aceea că organismul recuperează datoria de oxigen consumată în timpul efortului.

Graficul nr. 2 reprezintă datele scrimerului H., corespunzătoare datelor medii.

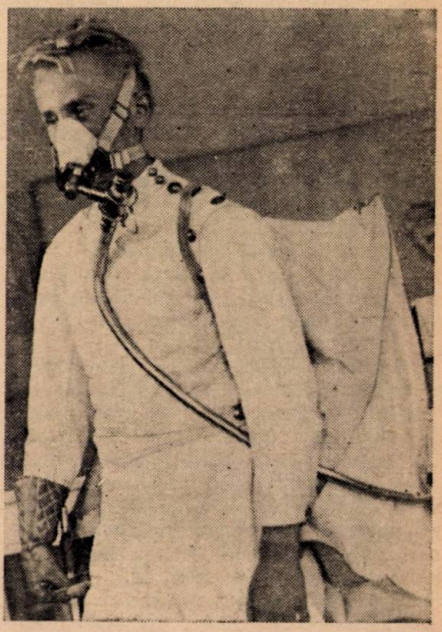


Sacul Douglas aplicat trăgătorului în stare de efort

Schimburile gazoase

au fost examinate cu ajutorul sacului Douglas și al aparatului Haldane.

Examinînd consumul de oxigen al organismului am constatat în medie în stare de repaus un consum mediu de 120 mililitri pe min, în timpul lecției de scrimă consumul mediu a fost de 1.700 mililitri/min, deci o



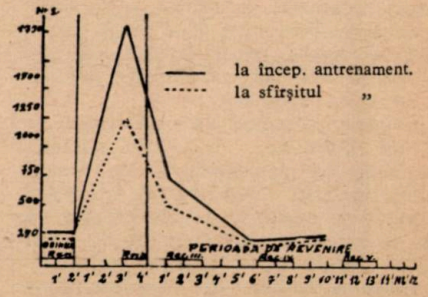
Sacul Douglas aplicat trăgătorului în stare de repaus

creștere de 9 ori. După efort de 4 min, cantitatea de oxigen consumat a revenit la normal în min 7—8.

Graficul nr. 3 reprezintă datele de consum de oxigen ale trăgătorului

Graficul nr. 3

CONSUMUL DE OXIGEN



H., date corespunzătoare celor calculate în medie.

In cadrul modificărilor aparatului respirator am examinat coeficientul respirator al scrimerilor.

Coeficientul respirator (RQ) este raportul dintre volumul de bioxid de carbon expirat şi oxigenul absorbit.

$$RQ = \frac{CO_2}{O_2}$$

La o alimentaţie exclusivă de hidrocarbonate coeficientul respirator este de 1,0, la o alimentaţie exclusivă cu grăsimi este de 0,7 1 şi la o alimentaţie exclusivă de albuminoide este de 0,80.

In mod normal coeficientul respirator este sub 1,0, deci cantitatea de oxigen absorbită de organism este mai mare decît cantitatea de bioxid de carbon expirat.

Valoarea coeficientului respirator, în unele cazuri excepţionale, de exemplu la o muncă foarte grea, poate să devină mai mare ca 1 (supraunitar). In acest caz acidul lactic, produsul metabolismului muscular intră în sînge şi din neutralizarea lui prin bicarbonaţi (sistemul tampon de menţinere constantă a pH-ului sanguin) se degajă bioxid de carbon.

In urma cercetărilor făcute pe tinerii scrimeri s-a găsit la starea de repaus un coeficient respirator de 0,72—0,96 care corespunde coeficientului respirator al alimentaţiei mixte.

După un efort de 3 min se constată că valoarea coeficientului respirator a crescut situîndu-se între 0,8 1—1,13. In min 2—3 după efort valoarea RQ a continuat să crească în medie generală de 1,2 1. Aceste date au fost concludente la începutul şi la sfîrşitul perioadei de antrenamente.

La începutul antrenamentului coeficientul respirator a arătat o tendinţă de creştere şi în min 7—8 după efort, lucru explicabil prin faptul că acidul lactic eliberat pătrunde în sînge, în acest interval.

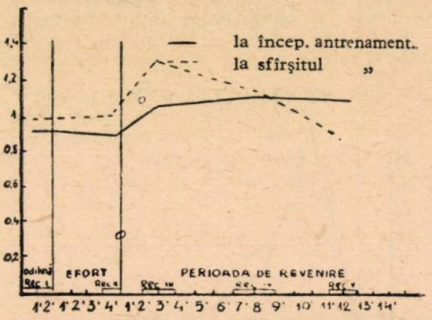
In urma cercetărilor efectuate la sfîrşitul perioadei de antrenament, deci după un antrenament de 4 săptămîni, în min 7—8 după efort s-a constatat o tendinţă de descreştere a RQ, iar după 11—12 min de la efort RQ a revenit la valoarea iniţială.

Explicaţia datelor de mai sus constă în faptul că după un antrenament de 4 săptămîni organismul lucrează mai eficace.

Graficul alăturat reprezintă datele de RQ ale trăgătorului H., date corespunzătoare celor calculate în medie.

Graficul nr. 4

COEFICIENTUL RESPIRATOR



Consumul de energie a organismului în timpul scrimei

S-au examinat 6 persoane prin metoda indirectă de oxigen recomandată de M. K. Berezovka, luînd în considerare şi RQ. Pentru recoltarea aerului am folosit sacul Douglas.

Consumul de energie mediu — obţinut cu ocazia examinărilor — calculate pe timp de 1 oră.

	In stare de repaus cu sacul Douglas	In timpul scrimei
Băieţi 17—18 ani	60 cal.	500—525 cal.
Băieţi 14—15 ani	50 cal.	400—420 cal.
Fete 16—18 ani	60 cal.	240—260 cal.

Deci la băieţi în vîrstă de 17—18 ani consumul de energie în timpul efortului a crescut faţă de cel din starea de repaus cu $8\frac{1}{2}$ ori, la băieţi între 14—15 ani de 8 ori şi la fete între 16—18 ani de $4—4\frac{1}{2}$ ori.

La sfîrşitul perioadei de antrenament s-a constatat un consum mai redus de energie în timpul scrimei faţă de începutul perioadei de antrenament.

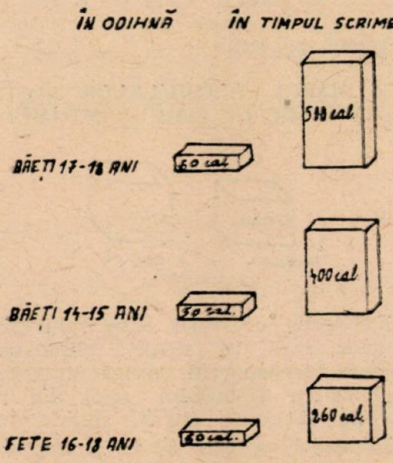
Consumul de calorii la scrimerii juniori.

Examinările consumului de energie din timpul efortului s-au întregit cu examinările de metabolism cu aparatul Krogh. Examinările s-au făcut în serie atît în stare de odihnă cît şi imediat după efort.

La începutul antrenamentului — după efort. metabolismul a crescut în medie cu 157% faţă de media metabolismului în stare de repaus şi cu 576,5% faţă de metabolismul bazal al scrimerilor examinaţi (calculată din tabel).

CONSUMUL DE CALORII

Calculat pe timp de 1 oră



La sfîrşitul activităţii centrului de antrenament — după un antrenament de 4 săptămîni — după efort, metabolismul a crescut în medie cu 134,6% faţă de metabolismul în stare de repaus şi cu 498,8% faţă de metabolismul bazal al scrimerilor (calculate din tabel).

Deci la sfîrşitul perioadei de antrenament am găsit un consum de energie redus cu cca. 14% faţă de valoarea de la începutul activităţii a centrului de antrenament.

Luînd în considerare că la sfîrşitul perioadei de antrenament (deci după un antrenament de 4 săptămîni) s-a găsit o scădere a consumului de energie şi faptul că la sfîrşitul antrenamentului coeficientul respirator a revenit mai repede la valoarea iniţială, putem să tragem concluzia că în urma antrenamentului sistematic organismul lucrează mai economic, consumînd energie mai puţină.

Modificările aparatului cardiovascular.

Mişcările continue şi atacurile repezi din timpul scrimei cer un efort mare din partea aparatului cardiovascular, care contribuie la asigurarea necesităţii crescute de oxigen a musculaturii. Oxigenul din plămîni este transportat la muşchi de către sînge, care la rîndul lui elimină din muşchi produsele metabolismului muscular.

Cercetînd pulsul tinerilor scrimeri din perioada de antrenament am găsit după cel puţin 15 min de repaus şezînd un puls mediu de 72,5 pe min la băieţi şi un puls mediu de 74 la fete.

Imediat după o lecţie de scrimă (cu durata de 25—30 min) pulsul a prezentat variaţii însemnate : la băieţi 120—200, la fete 120—182 bătăi cardiace pe min. După o lecţie de floretă la băieţi am găsit în medie un puls de 148 pe min, la sabie băieţi un puls de 152 şi la floretă fete 150 — la începutul perioadei de antrenament, valori care au arătat o mică scădere la sfîrşitul perioadei de antrenament, floretă băieţi în medie 146, la sabie băieţi 150, la floretă fete 149 bătăi cardiace pe min.

Variabilitatea pulsului după lecţie se explică în afară de particularităţi individuale (în primul rînd de tonusul sistemului nervos vegetativ) şi de durata şi tăria lecţiei.

Continuînd examinările scrimerilor juniori cu ocazia concursurilor am găsit la floretă băieţi în medie un puls de 152 (min. 125, max. 190), la sabie băieţi în medie un puls de 161 (min. 100, max. 196), la floretă fete în medie un puls de 156 (min. 120, max. 182).

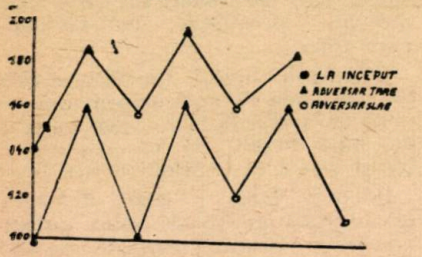
In general cu ocazia concursurilor s-a găsit un puls mai ridicat decît în timpul antrenamentelor, cu toate că o lecţie durează 20—30—40 min, iar un asalt din timpul concursurilor numai 3—10 min.

Fenomenul descris de Baicenko s-a constatat şi la tinerii noştri scrimeri: la un asalt identic în privinţa duratei pulsul este sporit, în cazul unui adversar tare — şi rărit în cazul unuia mai slab.

Examinînd revenirea pulsului la valoarea iniţială, după scrimă s-a constatat că la sfîrşitul perioadei de antrenament pulsul a revenit mai repede decît la începutul antrenamentului şi la scrimeri bine antrenaţi a re-

venit mai repede decît la cei mai slab antrenaţi.

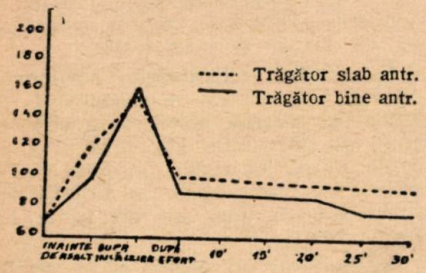
FRECVENŢA PULSULUI LA SCRIMERII JUNIORI IN FUNCŢIE DE ADVERSARI



Tensiunea arterială

După o lecţie de scrimă cu durata de 20—25 min tensiunea sistolică care a avut o valoare medie de 122 mm mercur a crescut în medie la 143 (min. 135, max. 165), valoarea diastolică (în medie 65 mm mercur) în medie nu a arătat o schimbare însemnată ; în unele cazuri a arătat o uşoară scădere iar în alte cazuri a arătat o uşoară urcare.

REVENIREA PULSULUI LA SCRIMERII JUNIORI DUPĂ EFORT IN FUNCŢIE DE GRADUL DE ANTRENARE

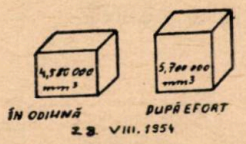


Schimbările în compoziţia sîngelui în timpul scrimei

Am studiat la scrimeri juniori numărul eritrocitelor în stare de repaus şi după o lecţie de scrimă de 15—20 min. La începutul perioadei de antrenament în stare de odihnă am găsit în medie 4.550.000 globule roşii pe mm³, iar imediat după scrimă numărul lor a crescut la 5.150.000 globule roşii pe mm³. In experienţele de la sfîşitul perioadei de antrenament înainte de scrimă în stare de repaus s-a găsit un număr de 4.580.000 globule roşii pe mm³, iar după scrimă numărul lor a crescut la 5.700.000 pe mm³.

Deci conform rezultatelor obţinute după un efort de 15—20 min de scrimă se constată o creştere a globulelor roşii în sînge de cca. 500.000—1.000.000 pe mm³.

NUMĂRUL GLOBULELOR ROŞII IN SÎNGE IN TIMPUL SCRIMEI



Explicaţia creşterii numărului globulelor roşii în sînge : organismul asigură transportul oxigenului prin mobilizarea globulelor roşii din rezervele sanguine (ficat, splină etc.).

Hemoglobina din sînge a arătat o creştere de 11,56% după efort faţă de starea de repaus.

Examinînd numărul leucocitelor după un efort de scrimă faţă de starea de repaus nu am găsit o diferenţă însemnată — nici la începutul nici la sfîrşitul perioadei de antrenament. In medie am găsit 5.700 leucocite pe mm³.

La examinarea calitativă a leucocitelor — în afară de o uşoară limfocitoză în 40% din cazuri — nu am găsit o schimbare însemnată după efort de scrimă faţă de starea de repaus.

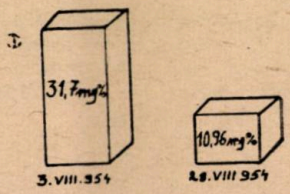
Modificările glicemiei

S-a examinat glucoza din sînge la scrimeri după o lecţie de scrimă cu durata de 15—20 min. In primele zile ale activităţii centrului de antrenament în stare de odihnă s-a găsit în sînge în medie 112 mg glucoză % examinînd după scrimă am găsit în medie o cantitate de 80,7 glucoză %, deci o diferenţă de

minus 31,7 mg %. După 4 săptămîni de antrenament la sfîrşitul activităţii centrului de antrenament s-a găsit în medie o diferenţă de minus 10,96 mg %.

Analizînd rezultatele examinărilor scrimerilor — în general s-a consta-

DIFERENŢA GLUCOZEI IN SINGE DUPĂ EFORT LA INCEPUTUL ŞI LA SFIRŞITUL ANTRENAMENTU-IUI



tat la scrimerii bine antrenaţi o diferenţă de glucoză în sînge mai mică — după efort faţă de starea de repaus — decît la cei slab antrenaţi.

Numărul redus al examinărilor (cîte 20 examinări la începutul şi la sfîrşitul perioadei de antrenament) nu ne permite să tragem concluzii generale — dar pe baza rezultatelor am ajuns la concluzia că în organismul antrenat se stabileşte un echilibru între mobilizarea şi consumul glucozei.

Modificarea greutăţii în timpul scrimei

Ca în orice sport — care cere un efort — şi la scrimă temperatura corpului creşte. Pentru a asigura organismului o temperatură constantă se produce transpiraţia — foarte abundentă la scrimă din cauza grosimii îmbrăcămintei.

La un singur antrenament cu o durată de 4 ore am constatat în general la băieţi o pierdere de greutate de 700—1200 gr, mai rar 500 gr sau maximum 2.000 gr. La fete în general am constatat o pierdere de greutate de 600—800 gr, mai rar 400 gr sau maximum 1300 gr.

Forţa dinamometrică

examinată la ambele mîini după o lecţie de scrimă de 15—20 min a crescut în 80% din cazurile examinate, la 10% am constatat o uşoară scădere a forţei dinamometrice iar în 10% din cazuri n-am constatat nici o schimbare.

★

Scrima din punct de vedere fiziologic nu-i altceva decît o serie de reflexe condiţionate — mai mult sau mai puţin elaborate — şi întrebuinţarea lor în anumite condiţii.

In examinările noastre, în timp de 4 săptămîni am studiat în timpul mişcărilor de scrimă, adică în timpul elaborării reflexelor condiţionate — unele procese fiziologice ale scrimerilor juniori.

Rezultatele ne-au arătat că şi într-un timp atît de redus ca o lună — paralel cu antrenarea sistematică a musculaturii — adică cu însuşirea mai bună a mişcărilor de scrimă — întreg organismul lucrează mai economic.

Concluzii:

In urma unelor examinări fiziologice a 30 scrimeri juniori sistematic în timp de o lună, am obţinut următoarele rezultate:

1. Frecvenţa respiraţiilor a crescut în timpul efortului la 31 faţă de 17 din starea de repaus; nu a revenit la normal nici după 12 min.
2. Ventilaţia pulmonară a crescut de 5—7 ori în timpul scrimei faţă de cea din starea de repaus.
3. Consumul de oxigen al organismului, în timpul scrimei a crescut de 9 ori faţă de cel consumat în starea de repaus şi a revenit la valoarea iniţială în minutul 7—8.
4. Coeficientul respirator creşte în timpul scrimei, după un antrenament de 4 săptămîni revine mai repede la valoarea iniţială.
5. Consumul de calorii în timpul scrimei creşte de 4—8½ ori faţă de starea de repaus, iar după un antrenament de 4 săptămîni se constată o scădere în consumul de calorii.
6. Numărul bătăilor pulsului imediat după scrimă la băieţi este de 120—200, la fete 120—182. Cu ocazia concursurilor am constatat un puls mai frecvent — în general — decît la antrenamente.

7. La trăgătorii antrenaţi pulsul revine mai repede decît la cei neantrenaţi.
8. Tensiunea sistolică creşte (de obicei), tensiunea diastolică nu prezintă de obicei schimbări însemnate.
9. Numărul eritrocitelor creşte în timpul scrimei cu 500.000—1.000.000/ mm^3 faţă de starea de repaus.
10. Hemoglobina din sînge creşte în medie cu 11,56%.
11. Numărul şi formula leucocitară nu au arătat o schimbare însemnată în timpul scrimei, faţă de starea de repaus.
12. In timpul scrimei, la începutul perioadei de antrenament, glucoza în sînge a arătat o scădere faţă de cantitatea glucozei în sînge din starea de repaus cu 31,7 mg%, iar la sfîrşitul perioadei de antrenament diferenţa a fost de 10,96 mg%.
13. In timpul scrimei după un antrenament cu durata de 4 ore s-a constatat o pierdere de greutate de 400—2000 gr.
14. Forţa dinamometrică în general (80% din cazuri) a crescut după scrimă.
15. Pe baza rezultatelor obţinute, am ajuns la concluzia că după un antrenament de 4 săptămîni — la scrimeri juniori — organismul lucrează mai economic.

Tehnica aruncării discului a atletului Ferenc Klics recordmanul Europei

Numele atletului maghiar Ferenc Klics, este un nume bine cunoscut în lumea sportivă. Aruncătorul de disc din Budapesta este recordmanul Europei cu performanța de 55,79 m (înregistrată cu ocazia concursului de anul trecut, dintre echipele Budapestea și Parisului). Spectatorilor din țara noastră, numele lui Klics le este bine cunoscut, pentru că el a luat parte la 9 concursuri internaționale în București, ieșind învingător de tot atîtea ori. Ferenc Klics, alături de atletul nostru Ioan Söter, a cîștigat proba sa la fiecare din cele 7 ediții ale Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R.

Spectatorii noștri, care l-au văzut concurînd de atîtea ori, au putut remarca tehnica sa de aruncare, care se caracterizează printr-o deosebită simplitate și o mare eficacitate. Aceste trăsături principale, completate — bineînțeles — și de altele, i-au permis să obțină înaltele rezultate.

Fiind convinși că elementele cele mai importante ale tehnicii renumitului atlet maghiar pot ajuta multora dintre atleții noștri, publicăm chinograma acestuia, executată cu ocazia campionatelor noastre internaționale din 1952.

In aruncarea pe care o efectuează, Klics dezvoltă în piruetă o mare viteză ce poate fi atribuită faptului că el are o apreciabilă forță în picioare, ca și faptului că pornește în aruncare avînd picioarele mult apropiate (ele se află deci, pe o bază mică de susținere). Lucrînd cu brațele mult apropiate de corp, Klics obține o viteză sporită chiar de la începutul piruetei, care influențează în mod categoric viteza din partea a doua a piruetei și în final.

Fotografiile 1, 2, 3 și 4, îl arată pe Klics la începutul aruncării. El se află așezat cu spatele spre direcția de aruncare. Picioarele sale sînt pe aceeași linie, poziție folosită de aruncătorii cu multă forță în picioare). Printr-o ușoară răsucire a trunchiului spre dreapta, Klics duce discul spre înapoi. Piciorul drept pe care se află toată greutatea corpului, rămîne nemișcat, pe talpa sa, în tot acest timp Piciorul stîng, ușor flexat, menține contactul cu solul prin vîrful labei piciorului.

Fotografiile 5 și 6, sînt momente premergătoare pornirii în piruetă. Trunchiul este răsucit la limită ; brațul stîng mult îndoit și ușor contractat ; piciorul stîng se pregătește pentru a suporta greutatea corpului, la începerea piruetei.

Fotografia 7, este concretizarea în fapt a celor descrise mai înainte. Contractarea brațului stîng, este acum mai puternică, genunchii încep să fie îndoiți, laba piciorului stîng este orientată spre exterior.

Fotografiile 8 și 9, arată intrarea în piruetă. Greutatea corpului este trecută pe piciorul stîng. Axul de rotație trece în acest moment prin umărul stîng și vîrful piciorului de sprijin.

Fotografiile 10 și 11, arată felul în care este continuată rotația pe piciorul stîng. Din compararea fotografiilor lui Klics cu cele ale altor aruncători de disc, imaginea din fotografia 11 este deosebit de convingătoare pentru perfecțiunea tehnicii sale. Această fotografie redă imaginea unui start pe care parcă îl ia Klics.

Fotografiile 12 și 13. Ambele picioare ale lui Klics se află în aer (mai clar în imaginea 12, pregătindu-se de aterizare, cu piciorul drept în fotografia 13). Așa, după cum au remarcat numeroși tehnicieni care i-au studiat stilul, Klics are

aci o săritură prea înaltă, care este în defavoarea vitezei, dar în același timp îl recompensează pe Klics, printr-o aterizare mai echilibrată, permițînd în plus executarea unei înșurubări, care favorizează continuarea rapidă a pasului doi în piruetă.

Fotografia 14, ne arată pe Klics imediat după aterizare. Greutatea corpului se află din nou pe piciorul drept (axul de rotație fiind : umărul drept — piciorul drept). Trebuie remarcat aci faptul că rotarea continuă pe piciorul drept, în timp ce piciorul stîng, îndoit în unghi de 90^0 din genunchi, se rotește puternic spre stînga.

Fotografia 15, arată că rotirea a continuat pînă ce piciorul stîng atinge solul, moment din care greutatea corpului începe să treacă iarăși pe acest picior.

(Foto: Sorin Dumitrescu)

Fotografia 16, înfăţişează momentul principal al lansării. Toate mişcările care sînt executate acum au ca scop imediat: lansarea discului. (Axul de rotare este acum: umărul stîng — piciorul stîng). Piciorul de sprijin (stîngul) acţionează puternic împingînd bazinul înainte.

Fotografia 17, arată lansarea sau mai bine zis, clipa imediat înaintea lansării. Braţul drept, se află în acest moment paralel cu solul, fiind în prelungirea axului umărului. Acesta este de asemenea unul dintre cele mai decisive momente pentru reuşita unei aruncări.

Fotografia 18, ni-l arată pe Klics, imediat după lansare. Braţul drept îşi continuă drumul de rotare, ca, de altfel, tot corpul aruncătorului, pentru a evita o eventuală depăşire a cercului.

Incălzirea în jocul de baschet *)

MIHAI NEDEF
student anul IV la Institutul de Cultură Fizică

În lucrarea de față mi-am propus să studiez încălzirea în jocul de baschet, după trei forme :

a) natura încălzirii ;
b) durata încălzirii ;
c) pauza optimă după încălzire.

a) Natura încălzirii am studiat-o după trei aspecte :

Nespecifică, adică încălzirea care influențează organismul în general stimulînd marile funcțiuni.

Specifică, formată din exerciții propriu-zise de tehnică cu aruncarea la coș.

Mixtă, formată din două părți, prima parte formată din exerciții nespecifice iar a doua parte din exerciții specifice adică tras la coș.

b) După durată, încălzirea poate fi :

— de durată mică (5 min) ;
— de durată medie (15 min) ;
— de durată mare (30 min).

c) Din punct de vedere al pauzei am ales timpuri comune pentru toate exercițiile :

— imediat după încălzire ;
— după 10 min de la încălzire ;
— după 30 min de la încălzire ;
— după 60 min de la încălzire.

Elementele studiate

Studierea preciziei la coș a celor trei subiecți cu care am lucrat : S. D., S. E. și V. M. În urma experințelor practice folosind diferite forme de încălzire am urmărit și cercetat media tehnică. S-a fixat un număr de lovituri din același loc în urma căruia s-a făcut procentajul.

Acest procentaj îmi dădea posibilitatea de a trage diferite concluzii cu privire la folosirea celei mai bune încălziri, aceea care să dea cel mai mare procentaj.

Metoda de lucru

Pe data de 15.IV.1954, am început lucrările practice pentru observarea modificărilor marilor funcțiuni în timpul și după încălzire. Lucră-

*) Lucrare de an susținută la catedra de fiziologie.

rile au fost efectuate în jurul orei 15, măsurîndu-se temperatura sălii la fiecare şedinţă. De la subiecţi s-a luat frecvenţa cardiacă şi cea respiratorie, după care subiecţii executau 10 lovituri la coş şi încălzirea prevăzută în planul lucrărilor practice.

După efectuarea încălzirii s-au luat din nou datele cu privire la modificările marilor funcţiuni apoi s-au executat din nou 10 aruncări la coş, înregistrîndu-se cifrele tehnice pe un protocol, iar pe altul cifrele fiziologice.

Am studiat latura tehnică a lucrărilor făcînd media după fiecare şedinţă. După încălzire fiecare dintre subiecţi a executat 10 aruncări iar după 10 min repaus au executat o altă serie de 10 aruncări (înaintea fiecărei serii de aruncări s-au făcut cercetări fiziologice). Urma un repaus mai mare de 30 min se luau datele fiziologice şi apoi s-au executat 10 aruncări de la spaţiul de pedeapsă, după care s-a luat din nou repaus mai mare de 60 min după care s-au efectuat 10 aruncări la coş cu aceasta terminîndu-se o şedinţă practică (durata de 10, 30 şi 60 min. este socotită de la terminarea încălzirii).

In urma rezultatelor tehnice înregistrate am alcătuit grafice şi protocoale care să ilustreze media tehnică obţinută de cei trei subiecţi.

Pe baza materialului strîns la sfîrşitul lucrărilor practice s-au putut trage concluzii cu privire la efectul celei mai bune încălziri în executarea aruncărilor la coş.

Lucrările practice au fost efectuate în total în 9 şedinţe.

PRELUCRAREA DATELOR

In urma încălzirii nespecifice mici s-au înregistrat următoarele rezultate tehnice: (graficul nr. 1).

Inainte de încălzire media realizată de cei trei subiecţi a fost de 46% apoi curba de încălzire se ridică pînă la 70% după 10 min de odihnă scade la 66%, iar după 30 min de odihnă se ridică din nou la 70%, ca după o pauză de 60 min să scadă sub cifra dinainte de încălzire. Privind şi analizînd acest grafic poţi să-ţi dai seama de inconstanţa şi de oscilarea valorilor.

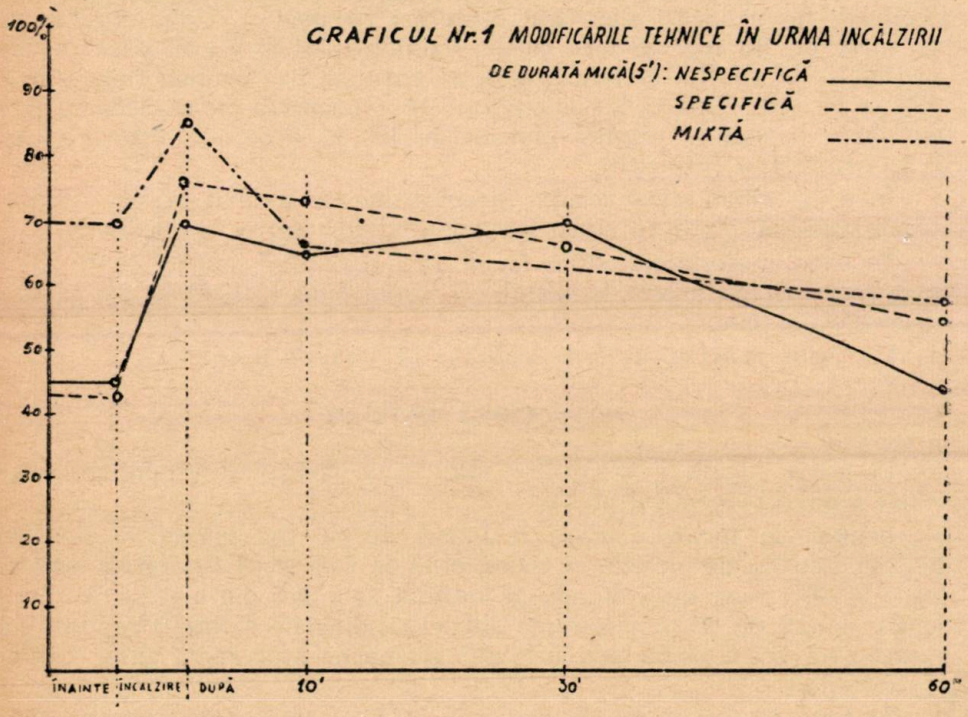
In timpul acestei lucrări care s-a efectuat în aer liber nimic nu a împiedicat buna desfăşurare a lucrării, deoarece a fost timp frumos, fără vînt, temperatură bună.

Rezultatele tehnice obţinute în urma încălzirii specifice mici au fost următoarele: înainte de încălzire subiecţii au executat 10 lovituri de la spaţiul de pedeapsă făcînd o medie de 43%, iar după încălzire ei au realizat un procentaj de 77% care va scădea după cele 10 min de repaus pînă la 70%; de menţionat este faptul că valorile scad destul de lent şi nu sînt oscilaţii de la o valoare ridicată la o valoare scăzută şi iar la una ridicată. Faptul că nu există oscilaţii este o latură pozitivă datorită încălzirii şi explicată prin bătătorirea căilor nervoase, care au făcut să se menţină valori mai ridcate decît înainte de încălzire (graficul nr. 1).

Totuşi acest gen de încălzire, nu este recomandat, deoarece nu ridică valorile fiziologice la un grad mai mare care să facă capabil organismul să suporte efortul unui meci de baschet.

Rezultatele tehnice înregistrate de subiecţi în urma încălzirii mixte-mici (graficul nr. 1). Privind graficul vom vedea că acest gen de încălzire reuşeşte să modifice foarte mult cifra dinaintea încălzirii. Acest fapt pozitiv ne obligă să persistăm în acest gen de încălzire, căutîndu-i părţile slabe care fac ca valorile să scadă destul de repede.

Modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii nespecifice-medii. Cifrele după încălzire depăşesc cu puţin cifra dinaintea încălzirii şi cresc

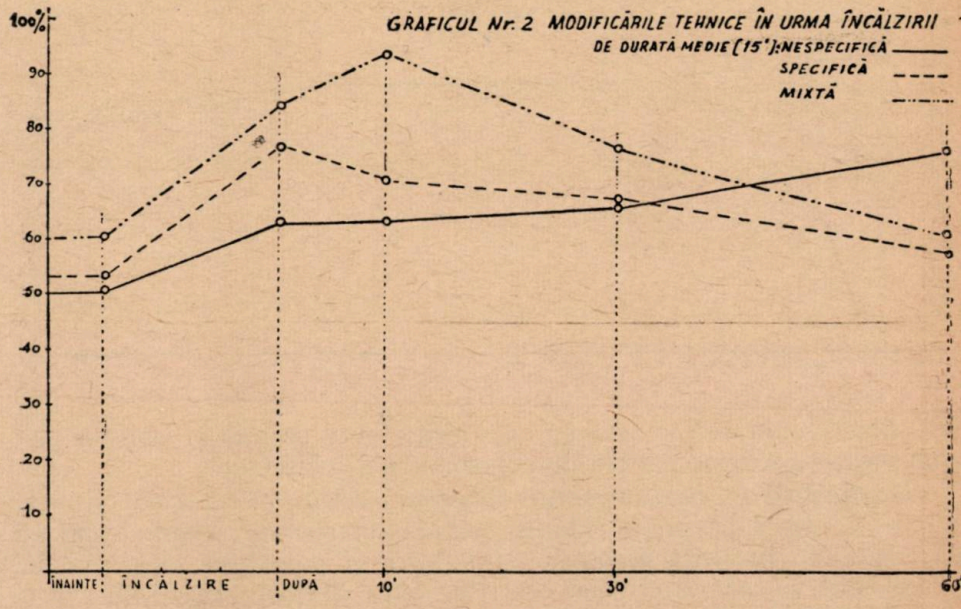


treptat cîte puţin, ajungînd la cea mai mare cifră a examinării după pauza de 60 min. Acest lucru arată că nu e bine şi suficient să pregăteşti aparatul locomotor şi marile funcţiuni ci este necesar să influenţezi şi asupra sistemului nervos, să-l pregăteşti pentru a răspunde cu succes sarcinilor speciale pe care le are (graficul nr. 2).

Rezultatele tehnice înregistrate în urma încălzirii specifice medii (graficul nr. 2). Se pot urmări pe grafic următoarele: după încălzire valorile cresc pînă la o cifră nu prea ridicată, care apoi pe rînd, după fiecare pauză, scad cîte puţin fără ca să coboare sub cifra dinaintea încălzirii. Acest gen de încălzire nu dă procentaje maxime şi de aceea nu este recomandat.

Modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii mixte ,medii. Cercetînd graficul nr. 2 observăm o foarte mare valoare în ceea ce priveşte exerciţiile cît şi din punct de vedere al timpului de efectuare al încălzirii care arată buna încălzire (graficul nr. 2).

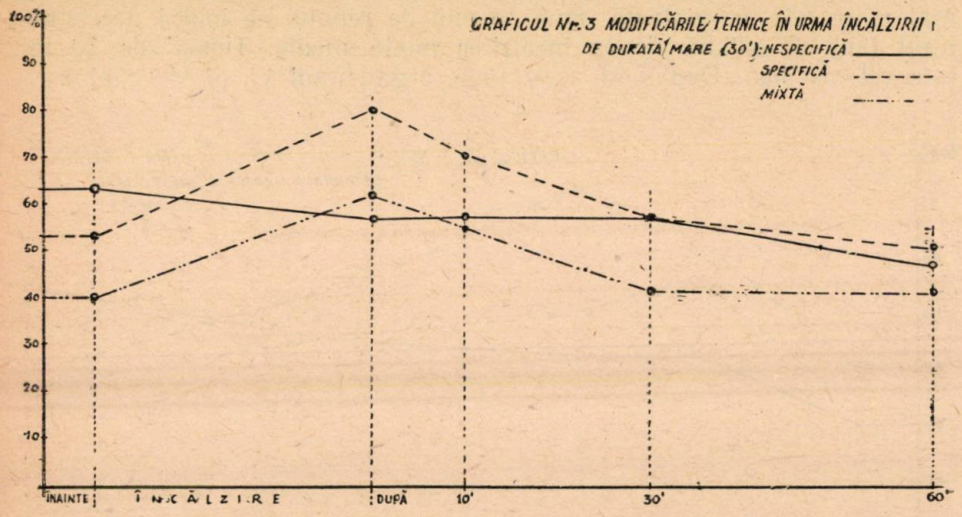
Incălzirea mixtă medie este o încălzire combinată cu două feluri de exerciţii nespecifice şi specifice. Cu ajutorul exerciţiilor nespecifice se stimulează marile funcţiuni şi se produce o excitabilitate a scoarţei, apoi cu exerciţiile specifice se bătătoresc căile nervoase. Faptul că cifra cea mai mare este înregistrată după 10 min de repaus ne indică necesitatea unui timp de odihnă de la încălzirea mixtă medie. Timpul de 10 min este cel mai bun. Depăşind acest timp, organismul va pierde căldura şi



excitabilitatea produsă de exerciţiile specifice, nemaiputînd să realizeze valori mari. Incălzirea mixtă medie este cea mai completă încălzire, ea pregăteşte multilateral organismul pentru ca să poată rezista şi da maximum de randament în concurs. Prin exerciţiile specifice ce se fac în ultimele 5 min ale încălzirii, se realizează bătătorirea căilor nervoase care favorizează actul motoriu.

Modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii nespecifice mari. Privind graficul nr. 2 vom vedea că valoarea dinaintea încălzirii este cea mai mare, asta din cauza exerciţiilor nespecifice, care pe un timp atît de mare obosesc organismul. Nu se recomandă acest gen de încălzire, deoarece nu pregăteşte jucătorul ca să poată da maximum de randament la intrarea în joc. Făcînd o astfel de încălzire jucătorul va obosi, va pierde energie iar în timpul jocului nu va mai putea da randamentul necesar.

Cercetînd graficul nr. 3 se observă la încălzirea specifică mare o creştere destul de accentuată a valorii, lucru care după pauza de 10 min scade destul de repede ca mai tîrziu să coboare pînă la o cifră care nu depăşeşte valoarea obţinută înaintea încălzirii. O parte pozitivă ar fi aceea, că s-a obţinut o valoare mare dar faptul că în ultima parte a experienţii cifra scade sub cea dinaintea încălzirii constituie o parte nega-



tivă. Acest lucru este consecinţa repetărilor care uzează şi obosesc sistemul nervos, scăzînd puterea de concentrare a subiecţilor.

Modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii mixte mari (graficul nr. 3). Citind după grafic valorile tehnice înregistrate putem spune că acest gen de încălzire depăşeşte stimularea şi pregătirea organismului pentru efort şi cade în extrema cealaltă, adică oboseşte organismul cît şi sistemul nervos care nu mai poate coordona mişcările suficient de bine pentru realizarea unui procentaj bun.

COMENTAREA GRAFICELOR COMPARATIVE

1. *Comentarea graficului care ilustrează modificările tehnice în urma încălzirii de durată mică sub cele trei aspecte: nespecifică, specifică şi mixtă.* În practica sportivă se pot întîmpla situaţii care cer ca încălzirea să se facă numai 5 min. Se pune problema care încălzire de durată mică e mai bună? Privind graficul comparativ nr. 1 care tratează această problemă se poate vedea că în urma încălzirii specifice s-a înregistrat un procentaj de o valoare mare, care după încălzire a început să scadă destul de lent şi să se menţină şi după pauza mare de 60 min tot deasupra

cifrei realizate înaintea încălzirii. S-a dovedit a fi cea mai bună dintre încălzirile scurte (graficul nr. 1).

Pe același grafic vedem și curba încălzirii mici nespecifice. După încălzire se ridică la o valoare nu prea mare care scade după 10 min iar apoi după 30 min revine la cifra cea mai mare realizată, ca apoi după pauza de 60 min să scadă sub cifra dinaintea încălzirii. Acest gen de încălzire nu poate să realizeze procentaje ridicate și nici constanța procentajelor realizate imediat după încălzire. Tot pe graficul care indică durata mică a încălzirii mixte vedem o curbă care arată după o slabă ridicare a valorii o scădere bruscă sub cifra dinaintea încălzirii. Nu se recomandă folosirea acestui gen de încălzire.

2. *Comentarea graficului care arată modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii de durată medie (15 min) privite sub cele trei aspecte: nespecifică, specifică și mixtă* (graficul nr. 2).

După o cercetare amănunțită reiese că se dovedește a fi cea mai valoroasă încălzire aceea realizată în urma încălzirii cu exerciții mixte, în care s-au combinat exerciții nespecifice cu exerciții specifice. Acest gen de încălzire a reușit să obțină cea mai înaltă valoare tehnică datorită complexității ei. Ea reușește să pregătească organismul pentru eforturile ce urmează și totodată să provoace și o excitabilitate optimă a scoarței cerebrale care favorizează formarea legăturilor temporare. Această încălzire este recomandată, ea fiind verificată și de mine în decursul anilor de performanță cu ajutorul căreia am realizat rezultatele cele mai bune.

Pe același grafic mai întîlnim și curba încălzirii de durată medie specifică. Citind graficul vom vedea cifre mari care apoi încep să scadă imediat după terminarea încălzirii și încet coboară fără ca să scadă sub cifra dinaintea încălzirii.

În cadrul aceluiași grafic se remarcă ca fiind cea mai slabă, încălzirea nespecifică. Ea ridică valorile foarte puțin iar apoi curba se ridică încet în așa fel încît după pauza de 60 min se înregistrează cea mai bună cifră fără ca ea să fie de valoare ridicată.

3. *Comentarea graficului care arată modificările tehnice înregistrate în urma încălzirii de durată mare (30 min) privite sub cele trei aspecte: nespecifică, specifică și mixtă* (graficul nr. 3).

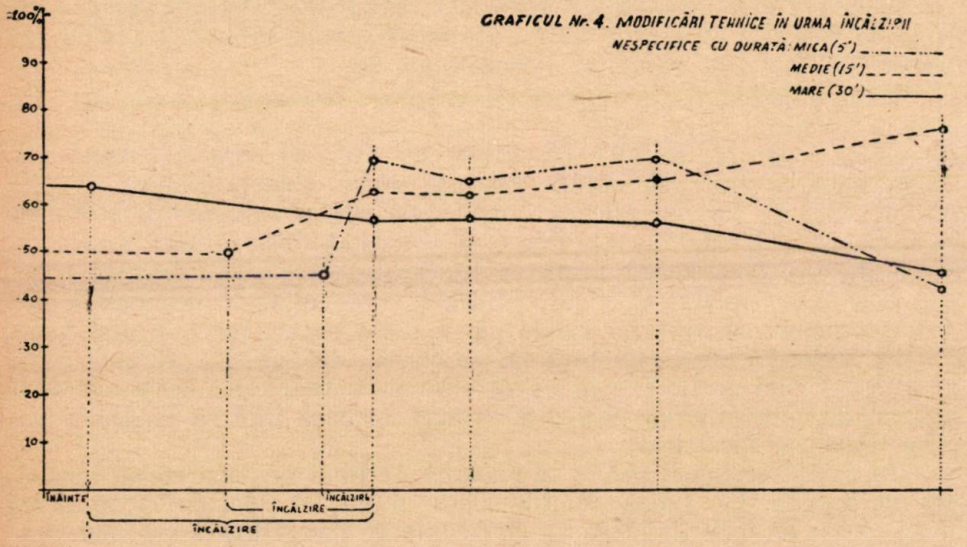
Cercetînd graficul se remarcă ca fiind cea mai bună încălzirea specifică, deoarece realizează un procentaj ridicat după încălzire și începe să coboare treptat la fiecare pauză pînă cînd ajunge cu puțin sub cifra dinaintea încălzirii.

Pe același grafic se află și curba încălzirii mixte. Această încălzire realizează o valoare destul de bună imediat după încălzire, iar apoi scade treptat pînă aproape de cifra dinaintea încălzirii, fără ca să coboare sub ea. Acest gen de încălzire nu reușește să realizeze cifre mari și constante.

Ultima curbă a graficului reprezintă cifrele care indică procentajul realizat în urma încălzirii lungi nespecifice. În urma acestei încălziri nu se realizează o creștere a procentajului, ci de la început curba scade continuu și lent pînă la sfîrșitul ședinței. Acest gen de încălzire nu e bun, el obosește organismul care nu mai este capabil de efort maxim.

4. *Comentarea graficelor după natură* (graficul nr. 4). In acest grafic se compară cifrele realizate în încălzirea nespecifică după cele trei durate: mică, medie, mare. Pe acest grafic remarcăm că cea mai mare eficacitate o dă încălzirea nespecifică mică, ea reuşeşte procentaje bune imediat după încălzire, apoi coboară puţin ca după pauza de 30 min să urce la cifra cea mai ridicată, coborînd apoi treptat sub cifra dinaintea încălzirii.

Pe acelaşi grafic se mai înscrie şi curba încălzirii nespecifice medii. Această încălzire dă cifrele cele mai mari la sfîrşitul şedinţei adică la un interval de 60 min de la încălzire. Acest gen de încălzire nu corespunde



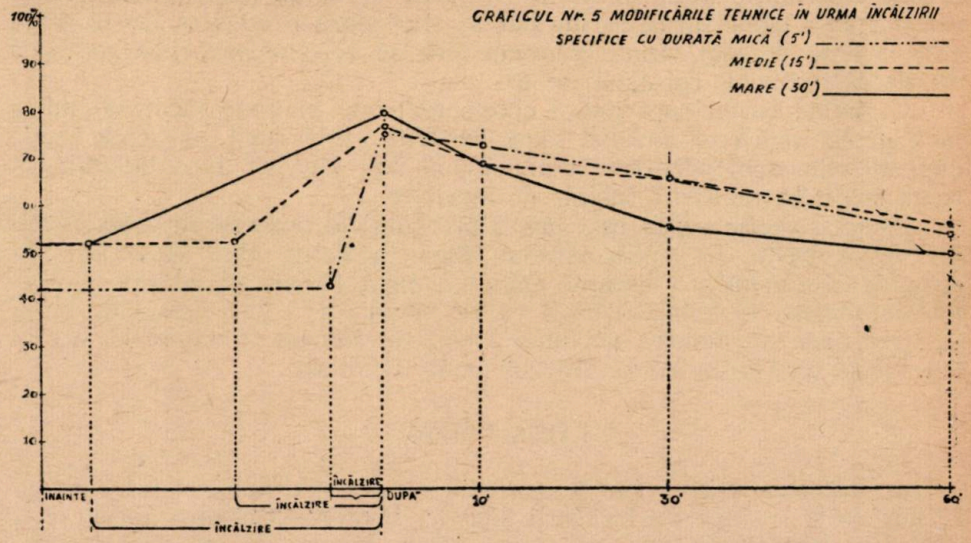
deoarece nu obţinem rezultate bune imediat după încălzire sau după pauza de 10 min ci după foarte mult timp.

Ultima curbă a acestui grafic arată slabele rezultate obţinute în urma încălzirii nespecifice mari. Curba care indică rezultatul încălzirii se menţine la acelaşi nivel în tot timpul experienţei. Acest gen de încălzire este contraindicat în practica sportivă.

5. *Comentariul graficului care înscrie rezultatele obţinute în urma încălzirii specifice după cele trei durate ale încălzirii: mică, medie şi mare.* Dintre acestea cea mai bună este încălzirea specifică mică ea ducînd la un procentaj care se ridică brusc de la valoarea dinaintea încălzirii pînă după încălzire, apoi coboară foarte lent, fără să scadă sub cifra dinaintea încălzirii. Modificarea ce o suferă curba de la atingerea punctului său maxim şi pînă la sfîrşit, confirmă că aceasta este cea mai bună încălzire specifică după durată (vezi graficul nr. 5).

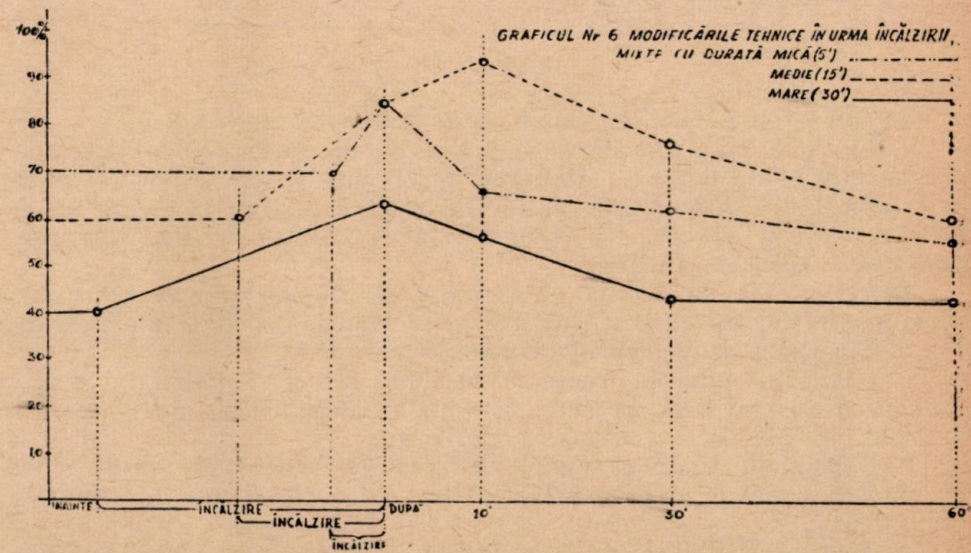
Tot în graficul acesta, se află şi curba care indică modificările tehnice realizate în urma încălzirii specifice mari, la aceasta se observă o

creştere imediată a valorii, după care ea coboară destul de repede ajungînd după pauza de 60 min sub valoarea realizată înaintea încălzirii.



Din această cauză ea se dovedeşte a fi cea mai slabă dintre încălzirile specifice după durată.

Cercetînd graficul comparativ nr. 5 vedem că la curba care arată cifrele realizate în urma încălzirii specifice medii, se observă o creştere



nu prea mare a valorii după încălzire, care apoi începe să scadă treptat fără ca să coboare sub valoarea realizată înainte de încălzire.

6. *Comentînd graficul comparativ care tratează încălzirile mixte sub cele trei durate: mică, medie, mare* şi observînd curba cifrelor care marchează procentajul realizat în urma încălzirii mixte mari, putem vedea următoarele: după încălzire imediat se realizează o creştere de la 40%, pînă la 63% de aici, scade continuu fără să coboare sub cifra realizată înainte de încălzire (graficul nr. 6).

Urmărind curba care indică cifrele realizate în urma încălzirii mixte mici, putem vedea că imediat după încălzire curba urcă, ea scade brusc după 10 min, apoi scăderea continuă mai lent pînă ce după 60 min coboară sub cifra realizată înainte de încălzire.

Pe acest grafic curba care indică procentajele realizate în urma încălzirii mixte medii se ridică imediat după încălzire, pînă la o valoare mare, de unde continuă urcarea ajungînd după 10 min de odihnă la procentajul maxim. In cele din urmă ea începe să scadă însă destul de încet, ajungînd pînă la valoarea dinaintea încălzirii. Sîntem de părere că acesta este timpul care favorizează cea mai bună încălzire.

PAUZA OPTIMĂ

In urma cercetărilor făcute, a reieşit că cea mai bună pauză este de 10 min de la terminarea încălzirii pînă la începerea meciului, după acest timp s-au înregistrat cele mai bune valori tehnice la încălzirea mixtă medie. Acest repaus mai este în funcţie şi de particularităţile individuale.

Cercetările noastre cu privire la durata, natura încălzirii, vin să întărească necesitatea efectuării unei încălziri după un plan bine stabilit.

Incălzirea mai depinde şi de condiţiile atmosferice, de temperatura în care se desfăşoară activitatea.

CONCLUZII

In urma cercetărilor am ajuns la următoarele concluzii:

1. Cea mai bună încălzire este acea mixtă medie, ea a dat cele mai bune rezultate tehnice. Incălzirea mixtă medie este cea mai completă structural. Din punct de vedere al duratei, experienţele pe care le-am făcut au dovedit că cea mai bună durată de efectuare a încălzirii este acea medie, adică de 15 min.

Se recomandă ca durata de încălzire să rămînă aceeaşi schimbîndu-se intensitatea cu care se lucrează în funcţie de condiţiile atmosferice.

2. Din punct de vedere al timpului care trebuie să treacă de la terminarea încălzirii pînă la începerea meciului, cercetînd materialul prelucrat găsim cel mai bun procentaj în urma încălzirii mixte medii după o pauză de 10 min de la terminarea încălzirii.

3. Obligaţi în anumite situaţii să facem o încălzire de durată mică (5 min), lucrările practice experimentate au dovedit că cea mai bună e cea specifică.

4. Neavînd posibilitatea de a face o încălzire mixtă medie (lipsa mingii), experienţele noastre au arătat că cea mai bună încălzire este încălzirea nespecifică mică.

Pentru stabilirea concepției în jocul de handbal de sală

IOAN KUNST
lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

În ultimii trei, patru ani au fost organizate în diferite centre ale țării noastre o serie de competiții de handbal de sală. În mod deosebit s-au evidențiat comisiile locale de handbal din Timișoara și București, care au organizat competiții cu caracter aproape permanent, menținînd astfel în activitate și în timpul iernii echipele noastre de handbal de cîmp. În aceste două orașe inițiativa organizării de competiții a putut fi pusă în aplicare, datorită faptului că aici există săli care se pretează, în mod excepțional, la disputarea jocurilor de handbal de sală. Și în alte centre din țară, cum ar fi de pildă orașele Sibiu, Tg. Mureș, Orașul Stalin, Oradea și Ploiești, s-au organizat ocazional sau în unele locuri numai la antrenamentele din perioada pregătitoare a echipelor de handbal de cîmp, cîteva jocuri de handbal de sală care au izbutit să trezească interesul jucătorilor și spectatorilor pentru acest sport care se practică de curînd și la noi în țară.

În acest an asistăm cu multă plăcere la disputarea unor adevărate campionate de handbal de sală care au loc în orașele Timișoara și București pentru echipele masculine și la o competiție denumită „Cupa Orașelor" pentru echipele feminine selecționate de orașe. La aceste competiții participă echipele de categoria A, echipele invitate din categoria B iar în competiția feminină reprezentativele orașelor. Pe lîngă acestea în București s-au desfășurat jocurile pentru cupa 30 Decembrie, organizată de secția sport a C.C.S., la care au participat echipele din campionatul raional și regional.

Ar fi prematură încercarea de a face o analiză a organizării sau a jocurilor din acest an. Datele pe care le posedăm pînă în prezent sînt insuficiente unei analize profunde a tuturor aspectelor legate de această ramură sportivă din actualul sezon. Totuși cred, că nu se poate trece ușor peste o activitate, care la noi în țară marchează un început și mai ales găsesc că nu e de loc indicat ca activitatea de instruire a echipelor și jocul acestora să se desfășoare și pe mai departe în mod întîmplător și dezorganizat.

Avînd în față în permanență exemplul minunat al mișcării de cultură fizică din Uniunea Sovietică și din țările unite în marele front al păcii, mișcarea de cultură fizică și sport în anii regimului de democrație populară a luat un avînt nemaiîntîlnit. S-au pus bazele practicării unui sport științific. În unele ramuri sportive s-au înregistrat progrese însemnate, unele performanțe ale sportivilor noștri fiind de valoare mondială. Creșterea aceasta nu a cuprins toate ramurile sportive. Unele au fost sprijinite

mai mult, cum sînt tenisul de masă, voleiul, baschetul, fotbalul, altora printre care şi handbalul de cîmp, li s-a acordat mai puţină importanţă şi sprijin deşi din rarele ocazii oferite din doi în doi ani, s-a dovedit cu prisosinţă valoarea de necontestat a handbaliştilor noştri.

În jocurile cu Republica Cehoslovacă din anul 1951, în jocurile dinaintea şi din timpul Festivalului de la Bucureşti, s-a putut vedea clar perspectiva ţării noastre de a ocupa un loc de frunte în ierarhia handbalului european. Succesele obţinute pe plan internaţional în handbalul de cîmp au mobilizat pe toţi activiştii voluntari să-şi întărească eforturile pentru ridicarea handbalului nostru pe o treaptă superioară celei actuale. În iarna aceasta s-a pornit la dezţelenirea unui nou drum prin efortul colectiv al comisiilor de handbal, al jucătorilor şi antrenorilor noştri.

In anii regimului burghezo-moşieresc activitatea sportivă se desfăşura în mod anarhic, lipsind total orientarea ştiinţifică în practicarea diferitelor ramuri de sport. Strădanii de ridicare a calităţii au existat numai în acele sporturi, în care se realizau venituri considerabile din afacerile şi exploatarea sportivilor. Voleiul, baschetul, hocheiul, polo pe apă, atletismul şi alte sporturi considerate minore, erau practicate de un număr mic de sportivi. De o muncă de instruire sistematică, de un plan de perspectivă care să asigure posibilităţi nelimitate de creştere a acestor ramuri sportive nici nu a fost şi nici nu putea fi vorba. De abia după 23 August 1944 sporturile „minore" au putut păşi pe drumul afirmării. De aceea nu putem admite ca din cauza lipsei de sezisare a celor în drept, să asistăm cîţiva ani de aci înainte, la creşterea neplanificată a unui joc sportiv, acum cînd sînt asigurate condiţii optime de continuă dezvoltare a întregii noastre mişcări sportive, implicit deci a handbalului de sală.

Cred că după dragostea cu care jucătorii şi echipele s-au înscris să participe la aceste competiţii, handbalul de sală merită să intre în sfera preocupărilor noastre, alături de alte jocuri sportive ceva mai privilegiate. Şi dacă ţinem cont că avem în faţă exemplul sportului sovietic, atunci nu mai avem dreptul să stăm nici un pic pe gînduri. Cu cîţiva ani în urmă hocheiul pe gheaţă din U.R.S.S. nu avea renumele de care se bucură astăzi. Există pentru cineva oare vreun mister în privinţa asaltului început de hocheiştii sovietici pentru cucerirea întîietăţii pe plan mondial ? Sînt convins că nu.

Ce putem face noi în domeniul handbalului de sală ?

In acţiunea de ridicare a handbalului de sală sarcini importante revin antrenorilor în ceea ce priveşte activitatea de instruire sportivă precum şi Comitetelor pentru cultură fizică şi sport, comisiilor obşteşti, asociaţiilor sportive şi tuturor activiştilor din domeniul sportului.

Pentru început doresc să pun în discuţie anumite aspecte legate de jocul de handbal de sală, care sînt încă nelămurite şi a căror elucidare, prin participarea largă la această discuţie a tuturor antrenorilor noştri, ar contribui la efectuarea unui însemnat pas înainte. Nu trebuie să ne sfiim în a recunoaşte că handbalul de sală aşa cum este practicat la noi, se găseşte la un nivel nesatisfăcător. Aceasta însă nu trebuie să ducă

la condamnarea jocului de a rămîne și pe mai departe la periferia preocupărilor, pe motivul că în această ramură sportivă nu putem obține rezultate imediate și de mare răsunet pe plan mondial, cum obținem la tenis de masă, tir sau alte sporturi. Nici sporturile amintite mai sus nu s-au găsit din totdeauna la acest stadiu de dezvoltare, ci au înregistrat un valoros salt numai în urma unui larg sprijin și a unei munci temeinice de instruire.

In Republica Cehoslovacă, Republica Populară Ungară și Republica Democrată Germană, handbalul de sală se bucură de mare popularitate în rîndul tineretului sportiv, atrăgînd în sălile sportive un număr de participanți și spectatori, jocurile desfășurîndu-se la un înalt nivel. Tuturor iubitorilor de sport le este binecunoscută performanța realizată de echipa reprezentativă a Republicii Cehoslovace, care la ultimele campionate mondiale de handbal de sală disputate la începutul anului 1954 la Stockholm, a ocupat locul III, clasîndu-se înaintea altor țări cu o mai veche tradiție în jocul de handbal redus. Se pune în mod firesc întrebarea, cum de a fost posibilă această performanță, cînd este știut că în Republica Cehoslovacă de abia acum 6—8 ani a început să se practice în mod organizat handbalul de sală, pînă atunci jucîndu-se doar jocul popular ceh numit hazena ? Meritul în obținerea acestui rezultat sportiv revine tuturor factorilor de răspundere în domeniul sportului, oficiali, antrenori, jucători și este consecința însușirii temeinice a teoriei educației fizice, precum și a aplicării cu succes în condițiile specificului național, a experienței sportului sovietic și al altor țări.

Pentru a ajunge și noi cît mai curînd la un nivel apropiat celorlalte țări, propunem antrenorilor noștri, să studieze posibilitățile de aplicare în spirit creator în handbalul de sală, a experienței acumulate în timpul instruirii echipelor de handbal de cîmp și să adauge la aceasta cu mult curaj, elemente dobîndite din studierea tehnicii și tacticii altor jocuri sportive, cum ar fi de exemplu, baschetul și hocheiul pe gheață, elemente care ar avea tangență și ar contribui, după o adaptare prealabilă, la rezolvarea cerințelor acestui joc sportiv.

Organizarea competițiilor va trebui studiată cu multă atenție. In Republica Populară Ungară spre pildă, există două campionate republicane deosebite, unul de cîmp și altul de sală, care se dispută paralel și la care echipele participă cu jucători diferiți. Există deci o specializare a jucătorilor care duce la separarea celor două jocuri. In Republica Democrată Germană și Republica Cehoslovacă calendarul intern este astfel întocmit încît aceiași jucători să poată participa și la competițiile de handbal de cîmp și la cele de sală. Noi socotim mai eficientă cea de a doua formă de desfășurare a campionatelor, deoarece echipele și jucătorii sînt menținuți astfel într-o continuitate în ceea ce privește pregătirea lor și participarea la competiții. In Republica Democrată Germană campionatul de handbal de cîmp se desfășoară toamna și primăvara, în timpul verii disputîndu-se întîlniri internaționale și jocuri de cupă sau între selecționate de regiuni. In lunile noiembrie și martie se joacă în aer liber pe teren redus, iar în timpul lunilor de iarnă se joacă în sală, echipele participînd la competițiile categoriei respective, cele de categoria A disputîndu-și campionatul național de handbal de sală.

Vedem deci că această simplă enumerare de fapte ridică pentru noi próbleme importante în legătură cu întocmirea calendarului intern şi internaţional, cu urmări directe asupra configuraţiei planului de perspectivă, a planului general de antrenament, deci a perioadelor de antrenament şi a conţinutului lor.

In perioada actuală avem convingerea că organizarea unor competiţii de sală pentru echipele de toate categoriile, chiar şi acolo unde sălile nu oferă cele mai bune posibilităţi de desfăşurare a unui joc, ar contribui la menţinerea la un nivel ridicat a gradului de antrenament al handbaliştilor noştri, la însuşirea de noi deprinderi tehnice, la executarea în condiţii de viteză mai mare a tuturor procedeelor tehnice, la crearea unor posibilităţi de orientare mai rapidă din punct de vedere tactic.

In acest început de activitate va trebui să ne precizăm concepţia în ceea ce priveşte jocul de handbal de sală. Va trebui să luptăm pentru introducerea unor tactici care să asigure acţiuni organizate în procesul de joc, legate atît de atac, cît şi de apărare. Se poate constata la echipele noastre că nu există o preocupare pentru a găsi o aşezare judicioasă a jucătorilor pe teren ca bază de plecare în acţiunile ofensive sau care să asigure o fructuoasă repliere în defensivă. Lipsa unei metode de joc face ca circulaţia jucătorilor să se producă în momente şi direcţii nepotrivite cu necesităţile de moment şi viitoare ale jocului, fapt care duce de cele mai multe ori la o aglomerare a jocului în faţa porţii în intervalul semicercului punctat de la 9 m, sau într-o singură fîşie de teren. Nu sînt rare cazurile cînd într-o porţiune extrem de limitată de teren acţionează trei şi chiar patru jucători, fără ca străduinţa lor să ducă la vreun rezultat concret, deoarece în aglomerarea produsă, acţiunile cu finalitate sînt mult mai greu de înfăptuit. Am ajuns la concluzia, privind desfăşurarea jocului, că în handbalul de sală jucătorii trebuie să acţioneze mai mult pe marginile terenului. Din acest motiv socotesc că aşezarea jucătorilor pe teren în forma literei U, obţinută prin plasarea extremelor în colţurile terenului advers, a fundaşilor în apropierea liniilor de tuşă şi a centrului înaintaş între cei doi fundaşi, asigură păstrarea unui front larg de atac, precum şi posibilitatea folosirii cu succes a circulaţiei în opt, a blocajelor sau a jocului cu centri ficşi. Din această aşezare pe teren trecerea în apărare este destul de uşoară şi eficace. Fundaşii şi centrul înaintaş au posibilitatea să ajungă imediat în zona de apărare, urmînd ca extremele care s-au găsit mai departe decît aceştia, să se străduiască totuşi să ajungă în dispozitivul defensiv cel puţin în acelaşi timp cu adversarii lor direcţi.

Nu putem trece cu vederea un fapt (în legătură cu aşezarea jucătorilor pe teren) cu care nu sîntem de acord şi anume : reducerea numărului de jucători de la 7 la 6, pe motivul că sălile noastre sînt mici. (Ele se încadrează totuşi prevederilor regulamentului internaţional în care dimensiunile minime ale terenului de joc sînt fixate la 30 m lungime şi 15 m lăţime).

Scoaterea unui jucător din cîmp va face imposibilă găsirea celei mai indicate metode de joc. Antrenorii şi jucătorii, în cazul unor eventuale întîlniri internaţionale, vor fi puşi în faţa unor probleme de nerezolvat.

Propun ca în viitorul apropiat să se introducă şi să se respecte cu stricteţe prevederile regulamentului internaţional şi să nu se mai admită

sub nici un motiv modificări în regulament, care să influențeze în mod direct însăși structura jocului.

Aplicînd actualul regulament de joc echipele care nu știu să treacă rapid din apărare în atac și invers, nu pot realiza contraatacuri rapide și nici nu pot stăvili contraatacurile adversarilor. Jocul de handbal de sală este un joc rapid, în care fazele se succed cu mare repeziciune de la o poartă la alta. Contraatacul rapid rămîne principala armă de luptă împotriva echipelor care atacă cu toți jucătorii în mod întîmplător, fără să aibă asigurată posibilitatea unei replieri rapide în apărare. Ca sistem de joc în defensivă socotim că așezarea centrului și a fundașilor la 10—12 m în fața porții și a extremelor ceva mai înainte și puțin lateral, asigură echipei posibilități de apărare. Sistemul oferă posibilitatea extremelor de a realiza contraatacuri rapide și eficace atunci cînd echipa intră în stăpînirea mingii.

Pe lîngă contraatac, echipele mai trebuie să știe să folosească și atacul organizat în care acțiunea ofensivă are o fază de pregătire, de luare de contact cu adversarul, de tatonare, fază în care jucătorii caută să pună bazele unei acțiuni ofensive, care se va desfășura ținînd seama de așezarea jucătorilor pe teren, căutînd în același timp să se folosească de anumite manevre tactice prin care să se obțină pentru un jucător o poziție favorabilă de aruncare la poartă. Acțiunile care ar trebui folosite în cadrul unui atac organizat, ar fi următoarele:

— plimbarea mingii între jucătorii așezați în forma literei U, de la un colț la altul al terenului, însoțită de schimbări surprinzătoare de locuri;

— folosirea blocajelor (aci țin să menționez că e bine ca blocajele să fie făcute de jucătorii care schimbă locul dinspre centru spre extreme și nu invers. În primul caz, după reușita unui blocaj, extrema are drum liber spre centrul terenului, deci posibilități multiple de pasare a mingii sau chiar de aruncare la poartă, pe cînd în celălalt caz, jucătorul din centru se depărtează spre margine, micșorîndu-și astfel posibilitățile de a înscrie);

— circulația în „opt", efectuată în trei, în patru și chiar în cinci jucători, pentru a pune în circulație apărarea adversă și pentru a mări posibilitățile de folosire a blocajelor;

— jocul cu unul sau doi centri ficși, prin care echipa în atac determină apărarea pe zonă a adversarului să se retragă înspre semicerc, putîndu-se folosi astfel aruncările la poartă de la 8—10 m. În afară de aceasta prin jocul centrilor ficși se produc spărturi în sistemul de apărare pe zonă, pe unde sînt posibile pătrunderile în viteză spre poartă. Jocul centrilor ficși să nu fie imaginat ca ceva static. Ei trebuie să circule permanent în spatele apărării, să iasă în fața ei, să se deplaseze prin spatele apărării spre extreme, sau să blocheze pe un apărător care marchează un coechipier, mărind prin toate aceste acțiuni posibilitățile creării de poziții favorabile de aruncare la poartă;

— angajarea centrilor ficși în adîncime și pătrunderea în viteză și în forță prin zona de apărare pentru a reprimi mingea de la aceștia în apropierea semicercului.

Acţiunile tactice de atac au şi replica respectivă în defensivă. Îmbunătăţirea formelor de marcaj, în mod deosebit a marcajului strîns şi la intercepţie, schimburile de oameni în apărare, utilizarea tactică a procedeelor tehnice de deplasare în teren, de lansare cu adversarul şi de scoatere a mingii de la adversar, la care se mai adaugă blocarea aruncărilor la poartă din acţiune, alcătuirea zidului la loviturile libere şi colaborarea dintre apărător şi portar, toate sînt elemente de joc care trebuie să fie precizate şi lămurite, pentru a putea egala jocul în atac al adversarilor.

Trebuie să ne precizăm şi asupra sistemului de apărare pe care dorim să-l folosim. Jucătorii celorlalte ţări folosesc în exclusivitate apărarea pe zonă. Dacă ne gîndim la handbalul de sală ca la un mijloc de pregătire în cadrul perioadei pregătitoare, atunci cred că putem folosi sistemul de apărare om la om, sistem care pretinde jucătorilor cerinţe individuale mult mai ridicate decît sistemul de apărare pe zonă.

★

Situaţia în care ne găsim în momentul de faţă cu handbalul de sală este necorespunzătoare posibilităţilor noastre. Nu trebuie să demobilizăm ci să facem totul pentru a ajunge din urmă ţările cu o mai veche tradiţie sportivă. Este adevărat că nici un tehnician, fie el profesor sau antrenor, nici un jucător măcar, nu are clară imaginea unui adevărat joc de handbal de sală, aşa cum este practicat de echipele care deţin întîietatea pe plan mondial. Acelaşi lucru se poate spune cu oarecare aproximaţie şi despre handbalul de cîmp. In aceste condiţii s-ar putea să se facă şi greşeli. Atît colegiul de antrenori, cît şi fiecare antrenor în parte, ar putea apuca pe căi, care să nu concorde cu tendinţa generală de dezvoltare a handbalului. Chiar dacă lucrînd numai după simpla impresie, antrenorii se vor trezi pe un drum înfundat, situaţia nu va fi mai rea ca cea de azi, cînd abia s-au făcut primii paşi ai începutului.

Datoria organelor noastre de conducere sportivă este de a nu ne lăsa prea mult în această nesiguranţă, bîjbîind în întunericul neştiinţei atît de demobilizant pentru iubitorii unui sport care pe zi ce trece se dovedeşte a fi capabil să cuprindă mase tot mai largi de practicanţi. Avem obligaţia să ne împărţim convingerile şi experienţa, punînd astfel bazele unei concepţii proprii despre jocul de handbal de sală, a cărei justeţe va urma să fie verificată în întîlniri internaţionale.

Metodica învățării trecerii peste garduri cu tinerii începători

Prof. ARNO KUMMER
Orașul Stalin

În țara noastră avem doi alergători de garduri de valoare mondială. In comparație cu alte probe atletice, la care nu ne-am putut impune încă pe plan internațional, această situație este desigur îmbucurătoare. Diferența între performanțele lui Ion Opriș și Ilie Savel pe de o parte și performanțele următorilor alergători, pe de altă parte e prea mare. Tot așa și numărul atleților care se specializează în această probă, e încă nesatisfăcător deși numărul lor a început să crească în ultimul timp.

Pentru a schimba această situație avem în fața noastră două sarcini:

1. Alergarea peste garduri trebuie să devină o probă practicată de masa atleților.
2. Metoda de lucru trebuie să fie accesibilă începătorilor tineri și totodată să ducă pe drumul cel mai scurt la performanță.

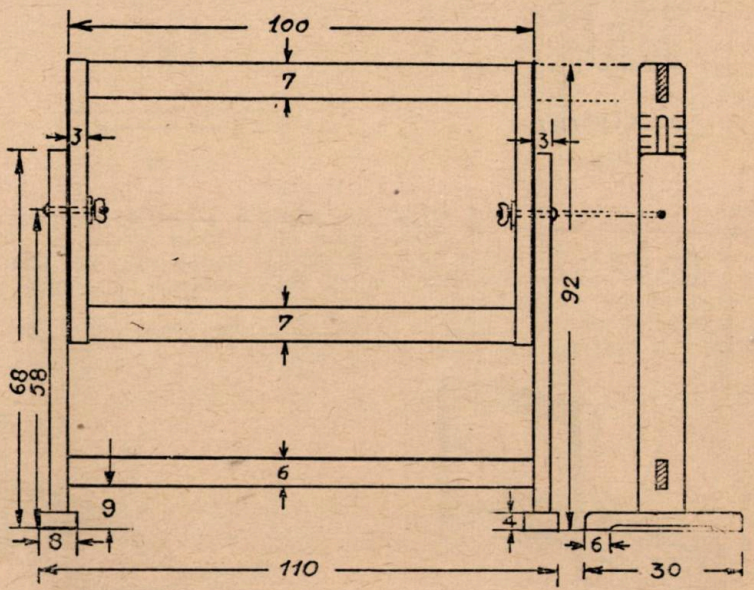


Fig. 1 Fig. 2

Pentru a realiza aceste două sarcini trebuie luate următoarele măsuri:

— să se creeze condițiile materiale

— să fie ajutate cadrele existente să se perfecționeze și în această probă atletică.

Prin „crearea condițiilor materiale" se înțelege să avem la dispoziție un număr suficient de garduri la fiecare colectiv sportiv și la fiecare școală. Nu este neapărat nevoie de garduri confecționate după modelul internațional, ci de unele pe care fiecare colectiv, le poate face singur și care să poată fi folosite pentru antrenament.

Gardurile confecţionate din lemn trebuie să fie astfel construite, încît înălţimea lor să se poată regla de la 30 cm pînă la 106 cm. Modelul din fig. 1 uşor de confecţionat şi puţin costisitor a dat rezultate bune, fiind durabil, uşor de reglat, necesitînd puţin spaţiu şi fiind uşor de transportat, putînd fi folosit astfel şi în sală în timpul iernii. Şipca superioară a gardului se introduce prin lateral, aşa încît e uşor de înlocuit dacă se rupe. Propunem pentru antrenament folosirea unor şipci de 5—7 mm grosime, cu muchiile rotunjite. Părţile laterale ale cadrului interior sînt îmbrăcate cu o bandă de fier, iar pe feţele lor externe au prevăzute gradaţii în cm care indică înălţimea gardului (fig. 2).

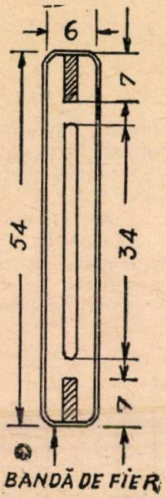


Fig. 3

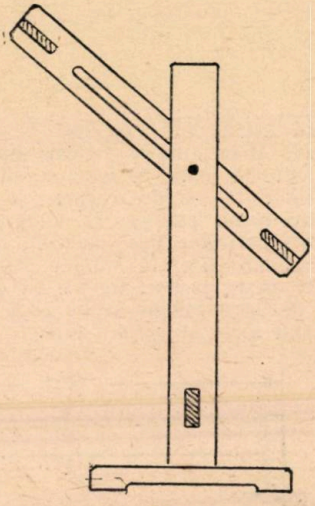


Fig. 4

Bolţurile de fixare a cadrului intern sînt prinse în picioarele gardului, iar pentru a le strînge folosim un şurub cu aripi. Cadrul intern poate luneca pe aceste bolţuri în sus şi în jos, prin scobiturile verticale ale părţilor laterale (fig. 3). Prin strîngerea uşoară a şurubului de fixare a cadrului intern, acesta cedează la atingere, evitîndu-se astfel ruperea şipcilor şi accidentele.

Pentru a putea lucra la înălţimi mai mici de 68 cm, putem culca gardul, ridicînd cadrul intern mai mult sau mai puţin vertical (fig. 4).

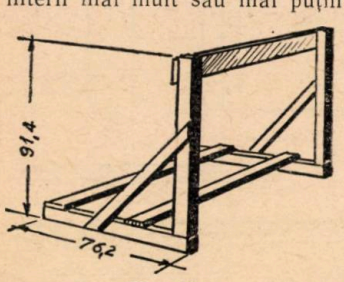


Fig. 5

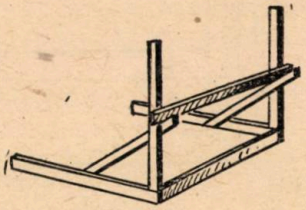


Fig. 6

Lăţimea totală a gardului poate varia între 100 şi 120 cm.

Folosirea şipcilor mobile, sprijinite doar pe suporţii lor, e periculoasă la înălţimi peste 70 cm, deoarece şipca atinsă poate lovi picioarele alergătorului, provocînd astfel căzături urmate de traumatisme grave.

Bineînţeles că se pot construi cu mult mai uşor garduri fixe din lemn. Acestea însă se strică foarte repede şi nu permit folosirea lor decît la două înălţimi (fig. 5).

Obișnuitele garduri din metal, reglabile la trei înălțimi se pot folosi la încă trei înălțimi sub 76,2 cm. În acest scop se scot tuburile de reglare și se pune șipca conform schiței (fig. 6) direct pe cuiele de fixare sau pe tuburile scoase și atîrnate de cuiele lor.

În ceea ce privește predarea alergării peste garduri, greșeala cea mai mare este că se începe prea tîrziu învățarea acestei probe. Desigur că e nevoie de un fizic format și de o viteză bună pentru a putea alerga distanța reglementară de 110 m garduri. Dar nimeni nu ne forțează să lucrăm cu tinerii începători de la început pe această distanță. Așa s-a introdus și în țara noastră după exemplul sovietic, distanța de 80 m garduri pentru juniorii mici. Același lucru trebuie făcut și pentru junioarele mici, mai ales în ceea ce privește intervalele între garduri. În urma unor experiențe personale de 6 ani în această direcție, propunem introducerea cursei de 50 m cu următoarele distanțe: 11 m de la start, 7 m între cele 5 garduri și 11 m la sosire. Pregătind tinerii pentru aceste distanțe, nu va trebui să așteptăm pînă ce își vor dezvolta viteza și putem începe din timp învățarea alergării peste garduri paralel cu învățarea sprintului.

A doua greșeală este faptul că se consideră că proba de alergare de 110 m garduri diferă de alergarea de 100 m plat doar prin intercalarea celor 10 poziții de trecere razantă peste garduri.

Trebuie înțeles că nu este vorba la cursele de garduri de o cursă obișnuită de viteză — întreruptă de obstacole, ci e vorba de un alt gen de alergare.

1. De aceea trebuie început cu obstacole foarte joase, la copii de 12—14 ani, chiar cu șipcile culcate pe pămînt. Distanța între cele 5—6 șipci se alege astfel, încît la fiecare al 4-lea pas normal de viteză să se treacă peste o șipcă. Copiii trebuie împărțiți după talie pe grupe, trecînd sprinterii buni la grupa celor înalți. Astfel distanța între șipci variază de la grupă la grupă și e în raport direct cu talia. Vom cere copiilor să alerge în plină viteză. Scopul exercițiului este asigurarea unei alergări nestingherite și continue.

2. Trecem apoi la obstacole de cel mult 30 cm înălțime. Distanțele între ele, precum și numărul lor rămîne ca mai sus. Scopul exercițiului este alergarea cu o ridicare mai pronunțată a genunchiului de atac în ritm de 4 pași, dar fără a micșora viteza. În acest scop se poate lucra cu elevii în torent, sau mai eficace este așezarea a 2—4 serii de cîte 5 garduri iar alergarea se face sub formă de concurs. Ambiția de a fugi mai repede decît adversarul, îi face pe elevi să nu mai ezite în fața gardului și să evite înălțarea exagerată deasupra obstacolului.

3. Mărind înălțimea gardurilor la 50 cm trebuie neapărat mărită și distanța între garduri, altfel traiectoria centrului de greutate a alergătorului devine prea înaltă. Viteza se reduce la 3/4 din cea maximă. Scopul exercițiului este de a-și însuși atacul gardului. Acest exercițiu prezintă primul punct critic, deoarece noțiunea „atacul gardului" e prea vagă, prea complexă pentru un începător.

Cum trebuie să lucreze profesorul cu elevii în asemenea situații, ca ei să știe precis ce au de făcut?

— în cadrul desfășurării globale alegem cîte o fază în ordinea importanței lor;

— această fază trebuie accentuată ca elevul să-și îndrepte atenția asupra ei.

Prin accentuare se înțeleg următoarele:

a) se explică foarte scurt importanța fazei („dacă atacul nu e corect, atunci și restul mișcărilor peste și după gard vor fi greșite");

b) se trece la executarea elementelor tehnice, luate separat (bătaia la o distanță de doi pași obișnuiți înaintea gardului).

Pentru a realiza bătaia la doi pași înaintea gardului, facem un semn cu nisip pe pistă care trebuie respectat de fiecare elev.

4. Rămînem la aceeași înălțime și distanță a gardurilor și rezolvăm pe rînd problemele din cadrul fazei de atac.

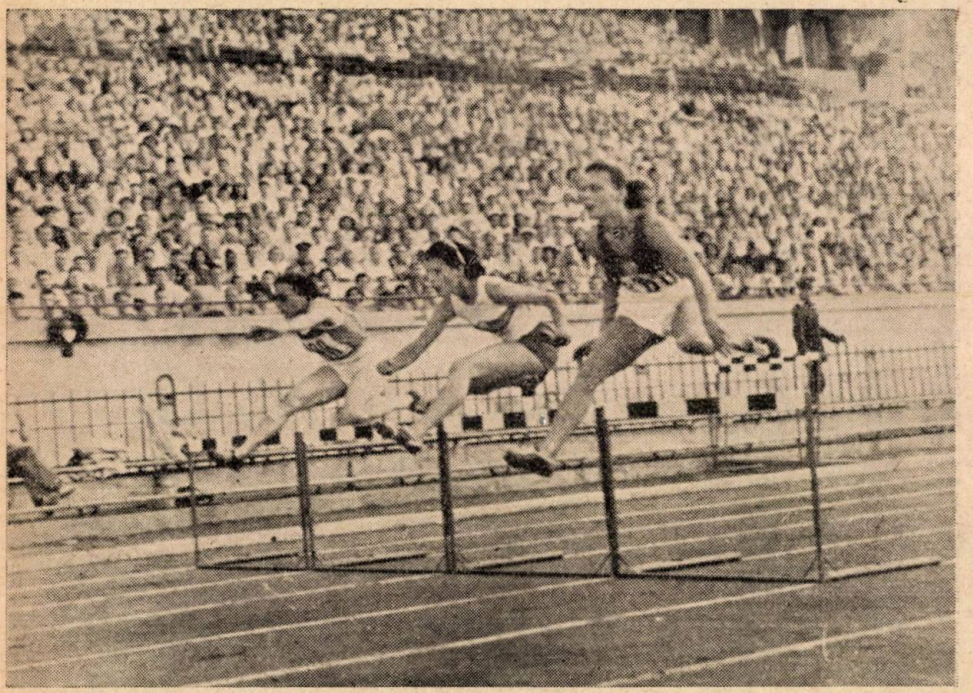
Împingerea accentuată a piciorului de bătaie cu o simultană împingere înainte a bazinului. Se poate da îndrumarea: „atacă șipca gardului cu genunchiul piciorului de atac ca să simți cum se întinde coapsa piciorului de bătaie!".

Trecem la faza de trecere a piciorului de atac deasupra gardului. În acest scop putem să ne folosim de exercițiul pregătitor cunoscut „atacul gardului la perete", executat de pe loc și apoi din mers. Urmează mersul peste garduri, combinînd această mișcare de pendulare a gambei cu împingerea mîinii opuse înainte. Pentru a rezolva exercițiul de alergare peste garduri, putem da explicații suplimentare: „lovește mîna stîngă (dreaptă) cu vîrful piciorului drept (stîng) de jos în sus!".

Ca să se învețe împingerea lungă înainte a brațului opus piciorului de atac, putem pune lîngă fiecare gard un elev care ține o mînă înaintea gardului acolo unde trebuie să vină mîna alergătorului. Alergătorul primește îndrumarea: „împinge cu palma, mîna ajutorului în direcția alergării!". Astfel conducem de fapt în spațiu mișcarea mîinii alergătorului în direcția și forma dorită, drept înainte și nu oblic.

La început nu se insistă asupra aplecării trunchiului peste piciorul de atac. Dacă această mișcare (briceagul) se face prea devreme, adică în clipa atacului cu genunchiul și nu în momentul pendulării gambei, atunci de obicei se trage șezuta înapoi și nu mai dă posibilitatea trecerii corecte peste gard. Astfel, centrul de greutate a corpului nu e pe direcția reacției pămîntului în clipa părăsirii solului și alergătorul pierde mult din viteză.

5. Urmează să învățăm trecerea piciorului de bătaie peste gard. E bine dacă rezolvarea acestui element e precedată de exercițiile pregătitoare cunoscute: stînd pe



— O cursă de 80 m garduri —

piciorul de atac lîngă și puțin după gard și fiind sprijinit cu mîinile de mîinile unui ajutor, se face trecerea piciorului de bătaie peste gard, de mai multe ori în continuare. Apoi se exersează trecerea piciorului de bătaie din mers și apoi din alergare pe lîngă garduri. Înălțimea gardurilor să nu fie mai mare decît pînă la jumătatea coapsei.

Tragerea corectă a piciorului de bătaie înainte e legată de o mișcare corectă a aceluiași braț înapoi. Cu cît crește înălțimea gardurilor, cu atît această legătură e mai evidentă. Din această cauză e bine ca elevul să se obișnuiască de la început cu „vîslirea". O învățăm ușor, dacă folosim exercițiul descris la împingerea mîinii înainte. Elevul merge peste gard împingînd cu mîna lui mîna ajutorului, care cedează în direcția alergării. Ajuns pe pămînt după gard, alergătorul trece mîna lui peste mîna ajutorului care blochează în această clipă mîna sa. Astfel alergătorul se poate trage cu umerii înainte în direcția alergării, avînd ca punct fix mîna ajutorului. Brațul lui face astfel vîslirea (vezi Bulancik), formînd cu trunchiul o „fereastră prin care trece genunchiul piciorului de bătaie înainte!".

Părăsirea gardului e o fază legată de faza atacului. Cred că e mai bine dacă nici nu vorbim elevilor despre o fază sau despre o poziție deasupra gardului.

Dacă se va lucra la învățarea fazei de trecere a gardului și a elementelor precedente așa cum au fost descrise mai sus, adică folosind 5—6 garduri în continuare, atunci elevul își va însuși automatizat deprinderea de a alerga în continuare, așa încît faza de părăsire a gardului nu va mai prezenta dificultăți mari pentru el.

6. Elevul poate fi ajutat în rezolvarea aterizării corecte după gard — prin marcarea locului cu nisip, dîndu-se indicația „caută acest semn cu pingeaua pantofului!".

7. Urmează învățarea executării cît mai energice a primului pas după gard. Acum se poate da indicația: „execută un start din picioare!". Un alt mijloc de a ajuta elevul ar mai fi ținerea unei nuiele la locul pînă la care trebuie să ridice și să tragă înainte genunchiul respectiv.

8. La învățarea primului pas după gard, precum și la o coordonare mai rapidă a celor învățate pînă acum, servește și alergarea peste garduri apropiate (aterizare-bătaie). Se pot așeza gardurile la distanțe diferite în cadrul aceleiași serii.

9. Pentru a rezolva alergarea între garduri, se va pune accentul pe o alergare susținută și pe lucrul accentuat al brațelor.

. Mărim din ce în ce distanța și înălțimea gardurilor, paralel cu perfecționarea elevilor.

În ceea ce privește ritmul alergării, acesta se însușește aproape pe nesimțite începînd de la primul exercițiu fără a fi o sarcină principală în cadrul lecției. Acum însă trebuie să se insiste asupra acestuia. Esențial e, ca să includem trecerea gardului în ritmul pașilor. Adică ciclul mișcărilor începe la bătaia înaintea gardului la comanda „jos", sau „înainte" — aterizarea după gard pe „doi" — primul pas după gard pe „trei" — al doilea pas pe „patru", apoi iarăși bătaia pe „jos" etc. În acest fel nu permitem schimbarea ritmului între doi pași de alergare.

Considerăm că e greșit ciclul de comandă care începe cu aterizarea după trecerea gardului și se termină cu bătaia. Ciclul de comandă trebuie să înceapă la atacul gardului și să se termine la pasul anterior bătăii, aceasta permițînd accentuarea momentului de bătaie și imprimarea unui ritm corect (vezi fig. 7).

10. Învățarea startului cu mai multe garduri, sau cu unul, dar în acest caz cu o linie sau cu sfoară de sosire la 11—14 m după gard, se poate face intercalat între exercițiile descrise (după exercițiul nr. 5).

Lucrînd cu distanțele indicate la începutul acestui articol, va fi ușor pentru juniorii mici să parcurgă cei 12 m cu 8 pași, iar fetele nu vor avea dificultăți cu cei 11 m. La această vîrstă nu se pune însă problema dacă piciorul de bătaie sau piciorul mai slab vine pe startblocul din față. Dar nu putem forma o deprindere pentru startul la cursele de viteză pe plat și alta pentru startul la cursele de garduri. Idealul ar fi să se facă 7 pași pînă la primul gard, dar pentru acest lucru ar trebui să aibă toți calitățile unui Lituev sau unui Lunev.

Prin urmare: elevii stau la start cu piciorul de detentă în blocul sau groapa din față și fac starturi în cadrul exercițiilor pentru startul alergării pe plat. Ei nici nu trebuie să știe că vrem să le formăm pașii pentru startul alergării peste garduri. Îi avem împărțiți după talie pe grupe și punem la fiecare grupă un observator, care înseamnă pentru fiecare alergător locul unde vine al 8-lea pas. După ce s-a repetat exercițiul de 3—4 ori, punem o șipcă pe pămînt pentru a marca gardul. Șipca se pune pentru fiecare grupă la o distanță corespunzătoare celui de al 8-lea pas, dar nu vom modifica pașii în funcție de șipcă. Elevii își vor da repede seama că piciorul de bătaie vine pe locul potrivit dacă execută un start corect. Numai în funcție de progresarea alergătorului vom apropia distanța și înălțimea gardului de valorile lor normale.

Pentru a obișnui elevii cu o coordonare în viteză maximă, ar fi interesant de a lucra peste garduri după parcurgerea unui plan înclinat așa cum este antrenamentul sprinterilor.

Un lucru foarte important este corectarea greșelilor. Cunoaștem două procedee: unii antrenori corectează tot timpul fiecare mișcare și la fiecare execuție altceva; cealaltă grupă de antrenori sau profesori observă elevul, concentrîndu-se asupra unui anumit lucru. Corectările care le fac urmăresc tot același fir roșu, anume faza sau problema care trebuie însușită. Primul procedeu zăpăcește pe elevi, elimină orice iniția-

tivă proprie, le face imposibil un autocontrol și le distruge încrederea în sine. Al doilea procedeu duce la scopul urmărit, stimulînd calitățile enunțate, fără de care nu există un progres. Așa cum la predarea unei probe ne-am fixat pe rînd asupra fazelor în ordinea importanței lor, dînd indicații de mișcare pentru rezolvarea unei probleme bine precizate, așa trebuie făcută și corectarea greșelilor. Atenția profesorului e concentrată asupra problemei respective și se corectează numai greșelile în legătură cu această problemă.

Noi cunoaștem greșeli primare (de bază) și greșeli secundare, care derivă în majoritatea cazurilor din cele de bază. Întotdeauna trebuie corectată mai întîi greșeala de bază, fiindcă cu înlăturarea ei dispar și o serie de greșeli secundare. Apoi trebuie găsită cauza greșelii de bază și numai înlăturînd cauza, putem spune că am corectat greșeala. De exemplu: constatăm greșeala (secundară) că alergătorul aterizează prea departe de gard. Nu ajungem să spunem: „trage piciorul după gard mai repede în jos". Trebuie să constatăm de unde vine această plutire lungă în aer. În majoritatea cazurilor greșeala primară va fi atacul greșit. Iar cauza acestei greșeli primare poate fi că piciorul oscilator a atacat gardul cu genunchiul aproape întins, provocînd astfel o săritură. Sau se poate că atacarea a fost bună, dar simultan cu tragerea piciorului de bătaie, alergătorul nostru a redresat trunchiul etc. Eliminînd această deficiență va

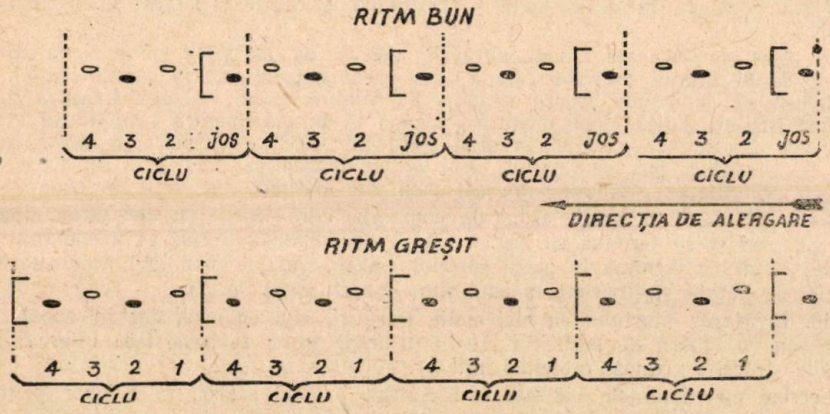


Fig. 7

dispare greșeala de bază (atacul greșit) și cu ea dispare greșeala secundară direct observată (aterizarea departe de gard).

Bineînțeles o greșeală observată poate să fie și o greșeală directă. De exemplu: tot ca în cazul descris mai sus, observăm o aterizare departe de gard. Am analizat și am ajuns la concluzia că de această dată greșeala observată nu e consecința altei greșeli de bază. În acest caz desigur că aterizarea departe de gard e cauzată de lipsa unei mișcări active în jos a piciorului în faza de părăsire a gardului. Pentru înlăturarea ei putem face — cum am mai spus — un semn de nisip pe pistă la locul pe care trebuie să vină piciorul și spunem: „caută cu pingeaua acest semn".

De altfel, e greu de arătat executarea perfectă a unei mișcări — mai greu este de a descoperi cauza unei greșeli — cel mai greu este de a face pe elev să-și dea seama de greșeala făcută, demonstrîndu-i caracteristica ei.

Pentru a descoperi o greșeală, dispunem de două procedee. Primul se poate aplica mai bine la începători, al doilea mai bine la avansați.

Profesorul — presupunînd că practic și teoretic este stăpîn pe materie — va avea o imagine clară, bine documentată și justificată despre desfășurarea mișcării la faza respectivă. Cu alte cuvinte: el poate reprezenta în imagine oricînd filmul cu tehnica respectivă. La antrenament vede desfășurarea mișcării la un individ cu anumite calități fizice și moral-volitive. Compară acum dacă corespunde ceea ce vede cu imaginea clară a tehnicii trecerii peste garduri, ținînd seama de caracteristicile fiecărui individ. Dar trebuie să ferim elevii de a imita „figuri" al căror rost nu-l înțeleg sau care nu se potrivesc cu ei.

Maestrul sportului Ion Opriș, recordmanul țării noastre (14,3 s)
într-o cursă de 110 m. garduri

Al doilea procedeu este de a urmări ritmul, desfăşurarea continuă a mişcării. De multe ori numai prin constatarea unei mici ezitări în decursul unei mişcări observate, ne dăm seama de prezenţa unei greşeli. Existenţa ei odată constatată, e relativ uşor s-o şi găsim împreună cu cauzele ei. Căutăm greşeala de la momentul întreruperii spre începutul mişcării.

In această observare a ritmului în decursul unei mişcări, ne poate ajuta foarte mult şi elevul. Numai o desfăşurare complet ritmică, dă şi o mulţumire completă şi numai cultivarea acestui autocontrol dezvoltă în elevi aşa-zisul simţ de alergare, simţ de săritură sau simţ de aruncare. Datorită acestui autocontrol, ajungem să dezvoltăm simţul mişcării aşa de mult, încît putem reţrăi o desfăşurare de mişcare nu numai mintal ca un film, ci simţim chiar senzaţia motrică avută, transpunîndu-ne în ea. Aici trebuie să ajungă toţi profesorii şi atleţii cei mai buni.

CONCLUZII

Trebuie să procurăm cît mai multe garduri.

Cu începătorii trebuie lucrat de la început peste mai multe garduri, pentru a forma simţul alergării continue.

Distanţele şi înălţimea gardurilor trebuie să fie potrivite posibilităţilor începătorilor. Forţîndu-i prea devreme la distanţe şi înălţimi prea mari, denaturăm esenţa alergării peste garduri.

Dăm temele concrete de rezolvat, venim în ajutorul elevilor cu indicaţii precise de executare. Acestea trebuie individualizate. Indicaţiile date servesc numai ca exemplu.

Să avem răbdare în aşteptarea performanţelor. Explicînd elevilor fenomenul acumulărilor cantitative şi al saltului calitativ, ei vor lucra cu mai multă perseverenţă şi răbdare. In mişcarea noastră sportivă au fost multe elemente tinere cu performanţe iniţiale promiţătoare. După scurt timp însă acestea au dispărut din arena sportivă din cauză că n-au avut răbdare şi perseverenţă ca să aştepte maturizarea performanţei.

Planificarea muncii în consiliile colectivelor sportive

ILARIU SĂCEANU
Preşedintele Asociaţiei pentru Cultură Fizică şi Sport „Progresul"

Regimul democrat popular a deschis poporului nostru muncitor perspective largi de dezvoltare în toate domeniile. Sub înţeleapta conducere a partidului, an de an, am înregistrat noi victorii pe drumul construirii socialismului. Primul nostru plan cincinal, reprezintă organizarea eforturilor, călăuzite spre atingerea acestui scop.

Plenara lărgită a C.C. al P.M.R. din 19—20 august 1953, a indicat în activitatea de partid şi de stat, promovarea activă a principiului economiilor, al gospodăririi cu chibzuinţă, prin utilizarea pe o scară cît mai largă a resurselor interne şi în acelaşi timp a înlăturării hotărîte a oricărei risipe.

Măsurile luate de partid şi guvern, cu privire la dezvoltarea agriculturii în următorii doi, trei ani şi de curînd la desfiinţarea sistemului de aprovizionare pe baze de cartele şi raţii şi trecerea la comerţul desfăşurat, reflectă odată mai mult grija neprecupeţită pentru asigurarea bazelor necesare satisfacerii maxime a nevoilor materiale şi culturale ale celor ce muncesc.

Integrată în activitatea generală politică, culturală şi socială, activitatea sportivă a constituit o preocupare a partidului şi guvernului, care s-a tradus prin numeroasele realizări, în îndrumarea şi organizarea mişcării de cultură fizică şi sport, în construcţii de baze sportive, sporirea producţiei de materiale, echipament, utilaje etc.

In Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 sînt definite punctele de căpetenie ale activităţii sportive, privind angrenarea masei oamenilor muncii, principiul organizării pe locul de producţie, ridicarea continuă a măiestriei sportive şi realizarea operei educative de formare a omului nou, fruntaş în muncă şi sport, luptător activ pentru pace, democraţie şi socialism.

In activitatea sportivă în general şi ca urmare şi în asociaţia „Progresul" s-au depus toate eforturile pentru realizarea acestor sarcini ale mişcării de cultură fizică şi sport.

In baza obiectivelor generale, raportate la condiţiile şi specificul asociaţiei, Prezidiul Consiliului Central, ca organ de conducere cu activitate permanentă, a întocmit planul de muncă defalcat pe sectoare şi trimestre, bugetul şi celelalte lucrări ajutătoare ţinînd seama în special de calendarul sportiv. Este de la sine înţeles, că de felul în care conducerea asociaţiei alcătuieşte planul de muncă, ale cărui directive şi prevederi trebuie defalcate şi aplicate pînă în colective, depinde în mare măsură

întreaga muncă a asociaţiei, depinde succesul acţiunilor întreprinse şi obţinerea unor rezultate mereu mai bune.

Această planificare are două aspecte : planificarea muncii interne a prezidiului şi aceea a muncii generale.

Aceeaşi preocupare trebuie să existe pentru planificarea muncii pe plan regional. Din necesitatea de a se asigura îndrumarea şi controlul permanent la nivelul regiunilor s-au înfiinţat în 1951 consiliile sportive regionale, încadrate cu cîte un activist scos din producţie, verigă principală de legătură organizatorică între colectivele sportive şi consiliul central al asociaţiei.

Colectivele sportive, unităţi de bază ale mişcării de cultură fizică şi sport, au fost considerate ca factor esenţial în realizarea obiectivelor mari şi a celor specifice asociaţiei. Către acestea s-a îndreptat, mai cu seamă în primii ani, toată atenţia consiliului central provizoriu. În acest scop, în anul 1950, anul înfiinţării asociaţiei, se stabilise o legătură directă cu cele 170 colective din ţară şi 47 din Capitală. Pe măsură ce activitatea noastră s-a intensificat şi a devenit mai complexă *), au luat naştere legături intermediare cu consiliile sportive regionale pentru o mai bună organizare şi cuprindere a muncii. Sarcinile în domeniul organizării şi conducerii activităţii sportive, au căpătat un conţinut mai bogat şi au impus mijloace noi de rezolvare, din cauza noilor forme ale structurii sindicatelor pe lîngă care funcţiona asociaţia. În prezent asociaţia Progresul este constituită pe lîngă Comitetul Central al Sindicatului Lucrătorilor din Finanţe şi Sfaturi Populare şi cuprinde în sfera sa de activitate peste 600.000 membri ai Sindicatelor din Poligrafie, Presă şi Instituţii de Cultură, gospodării comunale şi industrii locale, din reţeaua sanitară, din instituţii administrative de stat şi din cooperaţie, organizaţi în 172 colective.

Schimbările organizatorice în scopul cuprinderii în forme cît mai corespunzătoare a mişcării de cultură fizică şi sport, au fost făcute sub directa îndrumare a consiliului central al asociaţiei, respectiv a Prezidiului Consiliului Central. Desfăşurarea muncii colectivelor sportive a fost îndrumată şi controlată, fie direct, fie prin intermediul Consiliilor Sportive Regionale.

La fiecare început de an, s-a pus un accent deosebit pe buna planificare a muncii în colective şi regiuni, pe baza colectivelor sportive ale asociaţiei. Trimestrial şi anual, în şedinţe organizate la regiuni şi la sediul central, se analizează rezultatele muncii, se trag concluzii şi se iau măsuri pentru perioadele următoare. Directivele, îndrumările şi sprijinul Prezidiului Consiliului Central, se îndreaptă în ultimă analiză spre colectivele sportive.

*)	1950	1951	1952	1953	1954
colective	217	225	217	243	172
cercuri	649	1.280	1 656		
secţii	767	1.448	1.989		
membri	43.125	46:779	57.009	52.524	69.985
cadre tehnice	321	681	998		
cadre obşteşti	3.900	6.540	7.670		

Introducerea angajamentelor de plan în 1951 a creat o bază pentru dezvoltarea sistematică a activității și pentru o mai bună organizare a muncii. Actualmente, pe baza acestora, Prezidiul Consiliului Central al asociației a fixat linia generală de dezvoltare a asociației Progresul și a trecut la alcătuirea planurilor de muncă.

In fiecare consiliu de colectiv, a fost încadrat în muncă cîte un organizator și un număr de cadre tehnice, după necesități, care au fost îndrumați să-și organizeze munca în baza unui plan detailat pe sectoare de activitate, în funcție de obiectivele generale ale asociației.

La fiecare început de an, s-au trimis instructaje colectivelor sportive în vederea întocmirii planului de muncă. Colectivele au defalcat sarcinile pe resoarte, înscriindu-se concret acțiunile ce urmează să fie organizate și răspunderea personală față de îndeplinirea obiectivelor, la termenele și în condițiile prevăzute.

Nu a existat însă la toate colectivele noastre sportive o bună planificare și un control efectiv al muncii, datorită insuficientei pregătiri și lipsei de orientare a unor activiști din colective pe de o parte și lipsurilor conducerii asociației pe de altă parte.

Aceste lipsuri au determinat luarea unor măsuri, astfel, în 1953 consiliul central provizoriu a organizat în 8 centre din țară ședințe de instructaj, în care președinții consiliilor sportive regionale, ai colectivelor mari, organizatorii colectivelor scoși din producție, antrenorii și instructorii au fost îndrumați teoretic și practic, în organizarea și planificarea muncii în colectivele sportive și cu privire la planificarea și evidența muncii de instruire. Materialele au fost predate și prelucrate de brigăzi formate din cîte un activist și cîte un tehnician al consiliului central. Ca un îndrumar, s-a folosit planul de muncă al consiliului colectivului sportiv Progresul I.T.B., pe anul respectiv. Acesta cuprindea: obiectivele generale enunțate în 31 puncte, planurile de muncă ale resoartelor, al responsabilului colectivului avînd în sarcină și turismul și al comisiei de pregătire și examinare G.M.A.

In totalitate, planul de muncă al consiliului colectivului Progresul I.T.B. avea meritul de a fi bazat pe obiectivele și sarcinile generale ale asociației, adaptat sarcinilor și mijloacelor specifice din întreprindere stabilind răspunderi concrete pentru fiecare membru din conducerea colectivului.

Planul de muncă a fost completat cu planul de acțiune întocmit în scopul dezvoltării anumitor probleme de ordin special.

Colectivul sportiv Progresul I.T.B. și-a îndeplinit planul și a fost colectiv fruntaș al asociației pe anul 1953. Aceasta nu înseamnă însă că, nu au existat lipsuri, care s-au manifestat în elaborarea prea generală a unor puncte din plan prin unele suprapuneri între atribuțiile resoartelor sau prin controlul insuficient al executării sarcinilor.

In prelucrările făcute în regiuni s-a atras atenția asupra necesității adaptării la condițiile reale de lucru a întregii planificări a muncii colectivului. Concomitent s-au expus și discutat planificarea muncii în secție precum și documentele de planificare ale muncii antrenorilor. In felul

acesta s-au îmbinat aspectele muncii organizatorice cu cele tehnice de instruire şi educaţie.

In urma muncii de îndrumare descrisă mai sus s-a ajuns ca majoritatea colectivelor să ştie să-şi organizeze bine munca iar cca. 14% au fost fruntaşe în îndeplinirea angajamentelor de plan sau în cadrul Cupei C.C.S. la G.M.A. organizată pe regiuni, ori în întrecerile organizate în cadrul asociaţiei.

Anul trecut, asociaţia şi colectivele au avut o sarcină dificilă, în sensul adaptării la schimbările intervenite în structura sindicatelor de pe lîngă care funcţionau şi care a influenţat direct planificarea muncii.

Forma de organizare a căpătat aspect definitiv în trimestrul II însă au continuat să existe unele greutăţi şi lipsuri în aplicarea ei. De aceea prezidiile consiliilor centrale ale celor 6 sindicate împreună cu prezidiul consiliului central al asociaţiei, au elaborat o hotărîre comună bazată pe cele patru categorii de obiective generale ale asociaţiei determinînd concret acţiunile, termenele şi răspunderile în ce priveşte realizarea obiectivelor stabilite.

Ca urmare a acestei hotărîri Comitetul Central al Sindicatului Lucrătorilor din Finanţe şi Sfaturi Populare, pe lîngă care este constituită asociaţia cît şi celelalte comitete centrale ale sindicatelor s-au preocupat în mai mare măsură de integrarea activităţii sportive în cadrul problemelor sindicale acordîndu-i mai mult sprijin.

Totuşi, acţiunea iniţiată pe baza hotărîrii n-a realizat satisfăcător toate prevederile stabilite. Nici prezidiile comitetelor centrale ale sindicatelor noastre n-au verificat şi n-au sprijinit practic aplicarea hotărîrii în toate regiunile, iar prezidiul consiliului central al asociaţiei nu a instruit în mod corespunzător cadrele din consiliile sportive regionale, colective şi cercuri, nu a organizat o legătură mai vie cu comitetele centrale ale sindicatelor şi nu a depus efortul cuvenit lămuririi unor probleme principale, printre care se numără cea organizatorică şi cea financiară.

Pe de altă parte consiliile sportive regionale şi consiliile colectivelor nu şi-au desfăşurat munca la nivelul cerut de sarcinile actuale ale mişcării de cultură fizică şi sport.

Cu privire la competiţii şi rezultate aspectul general este mulţumitor. In anul 1954 colectivele noastre au înregistrat multe rezultate de valoare şi se pot mîndri cu titlul de fruntaş.

Din cele expuse reiese că pe lîngă succesele obţinute, prezidiul consiliului central al asociaţiei, consiliile sportive regionale şi conducerile colectivelor mai au încă lipsuri în domeniul organizării şi coordonării muncii.

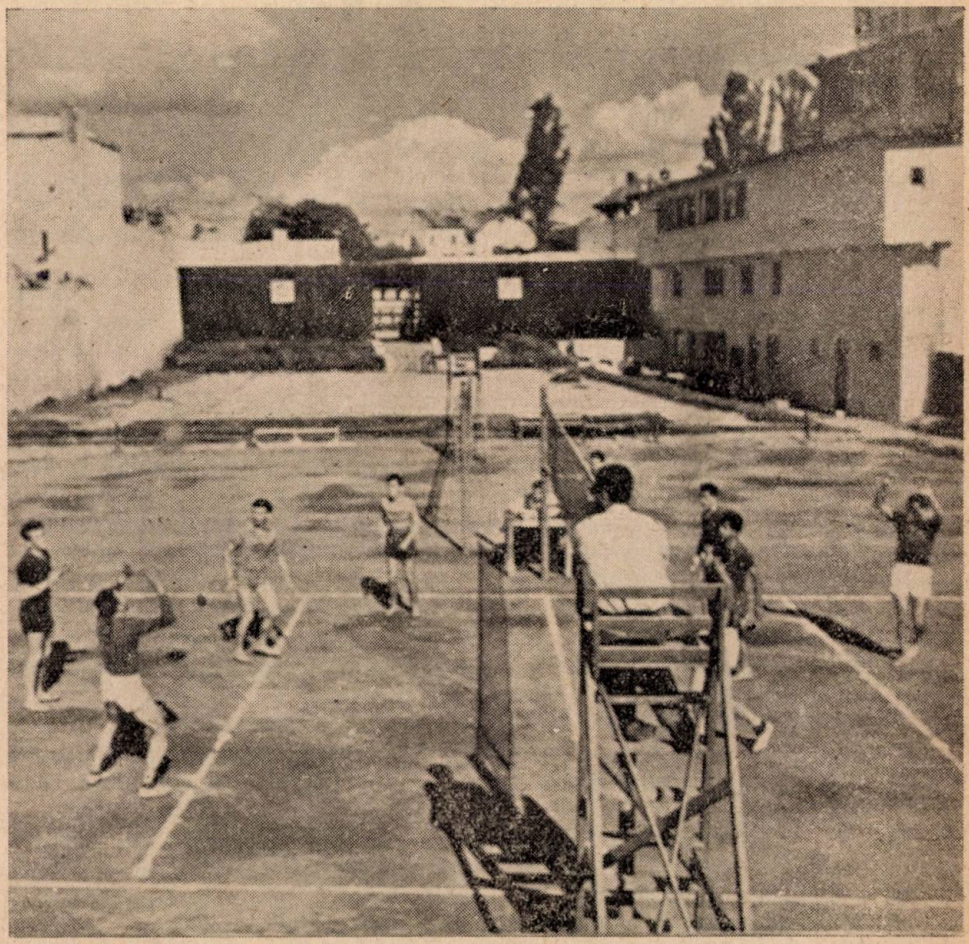
Necesitatea unei bune şi judicioase planificări, se impune în întreaga activitate a asociaţiei de la prezidiu şi pînă la consiliul colectivului, în cercuri şi secţii, aceasta ne ajută să realizăm mai repede, mai operativ şi mai bine obiectivele fixate.

Activitatea anului 1954, a fost o experienţă în plus. Concluziile luate mai ales din lipsurile constatate vor servi la întocmirea unui plan real de dezvoltare în viitor pentru realizarea căruia vom mobiliza toate

forţele noastre reprezentate de peste 600000 oameni ai muncii organizaţi în sindicatele pe ramuri de producţie, care fac parte din asociaţie şi din rîndul cărora aproape 70000 activează în colectivele sportive Progresul.

Mişcarea noastră sportivă în noul an, este chemată să contribuie la creşterea şi educarea unui tineret sănătos, oţelit, capabil să apere cu abnegaţie, în caz de nevoie, pămîntul Patriei, să dea o ripostă zdrobitoare celor care ar încerca să se atingă de marile cuceriri ale poporului nostru.

Să ne mobilizăm toate forţele neprecupeţind nici un efort, pentru ca mişcarea noastră sportivă să-şi îndeplinească cu succes sarcinile ce-i stau în faţă pentru întărirea Patriei noastre dragi Republica Populară Romînă.



— Una din bazele, sportive ale Asoiaţiei sportive „Progresul, —

Discuții

Cîteva observații critice în legătură cu articolul: antrenamentul de toamnă al schiorului

Dr. AL. PARTHENIU
asistent la catedra de Fiziologie a I.C.F.

În articolul scris de tov. Teodorescu Virgil și Vrabie Anghel, apărut în nr. 10/1954 al acestei reviste, se redau o serie de noțiuni de fiziologie în vederea fundamentării științifice a problemelor de antrenament expuse.

Este îmbucurător faptul că și tehnicienii din țara noastră, caută să-și orienteze activitatea practică pe date de fiziologie, ceea ce va asigura progresul rapid al culturii fizice și sportului. Aceasta însă implică o cunoaștere corectă și temeinică a datelor de fiziologie și o justă utilizare a lor. O insuficientă sau greșită cunoaștere a noțiunilor de fiziologie, duce dimpotrivă la crearea de confuzii și de greșeli în fundamentarea științifică a antrenamentului, avînd drept consecință rezultate negative în sport.

Deoarece, în articolul citat, prezentarea unora din datele de fiziologie este necorespunzătoare, uneori ca fond, alteori ca formă, consider că trebuie să fac îndreptările și pregătirile necesare pentru justa înțelegere a acestor noțiuni.

Printre cele mai importante greșeli sînt următoarele:

1. La pagina 43 citim: „Creșterea treptată a curbei efortului în perioada de toamnă, nu este altceva decît adaptarea organismului la factorii *exteriori* care au o directă influență asupra determinării gradului de antrenament al schiorului, perfecționării generale a organismului". Or se știe că această creștere a curbei efortului este influențată nu numai de adaptarea la *factorii exteriori,* ci și de adaptarea la modificările factorilor interni (modificarea complexului de excitații din cîmpul intero și proprioceptor etc.) totodată ea este expresia a însăși stării de antrenament, adică a perfecționării funcționale generale a organismului, începînd cu perfecționarea sistemului nervos.

2. Mai departe (pag. 46) autorii spun: „Elasticitatea mușchilor este mai mică după somn, în caz de răcire a musculaturii, după oboseală, după depresiuni sufletești. Ea se mărește sub influența căldurii. în urma creșterii stării emotive etc.".

Excitabilitatea mușchilor este într-adevăr influențată de stările emotive (domeniu de reacții la care aparțin de altfel și ceea ce autorii înțeleg prin depresiuni sufletești). În fiziologie însă, nu este cunoscut faptul că și *elasticitatea* musculară este influențată de reacții emotive.

3. Vorbind (la pag. 49) despre excitații cu accent pe dezvoltarea îndemînării și echilibrului, se spune că *mușchii ciliari* și ai *pielii* influen-

țează reflexele tonice. Este însă bine cunoscut faptul că mușchii ciliari — care se găsesc în globii oculari — au un rol numai în acomodarea vederii. Ei nu influențează în nici un mod reflexele tonice. Cît privește mușchii din piele (adică mușchii erectori ai firelor de păr), influența lor asupra reflexelor tonice, nu știu să fi fost descrisă.

4. Mai trebuie să cităm și un paragraf (pag. 47) în care se spune: „Cea mai mare greșeală în metodica antrenamentului constă în neschimbarea nivelului de dezvoltare a calităților fizice, psihice și moral volitive, precum și în constanța tehnicii probei respective, lucru care duce la tipizarea mișcărilor cu o viteză maximă într-un singur ritm de execuție. Astfel se ajunge, pe baza reflexelor condiționate la o automatizare greșită a mișcării (plafonare)". Expresia „pe baza reflexelor condiționate" nu are rost în fraza în care a fost introdusă (în *modul* în care a fost introdusă) ea poate da loc la interpretări greșite.

Autorii trebuiau să arate — în schimb — că în cazul menționat se formează un complex de *stereotipuri dinamice, în special motrice,* atît de stabilizat încît frînează progresul antrenamentului și perfecționarea funcțională a organismului schiorului.

5. La pag. 44 citim: „În general forța determină în mare măsură rapiditatea mișcării și are..." Consider că în această privință trebuie neapărat precizat că rapiditatea mișcării este dependentă doar de forța explozivă, adică de excitarea și contracția acelora dintre fibrele musculare care asigură contracția bruscă (clonică) a mușchilor. În afară de aceasta există forța exprimată prin componența tonică a contracției musculare, care asigură contracția de durată mai lungă și nu determină rapiditatea mișcării.

6. La pag. 46 autorii spun:

„III. Mișcări de zvîcnire-frînare se execută prin alternarea mișcărilor foarte rapide cu frînările.

— Aplecarea bruscă a trunchiului înainte-înapoi.

— Aplecarea bruscă a trunchiului lateral dreapta-stînga.

— Intoarceri scurte pe loc.

— Schimbări bruște de direcție din deplasare, din mers și alergare.

— Schimbarea diferitelor mișcări de aruncare, împingere, box cu umbra (frînate brusc).

Aceste exerciții dezvoltă forța de inerție și reacție".

În fiziologie nu este descrisă posibilitatea ca prin exerciții fizice să se dezvolte *forța de inerție.* Cît despre „forța de reacție" presupun — din context — că autorii au vrut să vorbească despre „viteza de reacție".

7. Se vorbește, la pag. 47, de „mobilitatea mușchilor" (coloana I, ultimul rînd). În fiziologie nu există această noțiune.

8. Capitolul E (pag. 49) tratează despre:

„Exerciții cu accent pe dezvoltarea îndemînării și echilibrului". Or se știe că această capacitate de menținere și redresare a echilibrului se include în calitatea îndemînării.

Acestea desigur că scad valoarea lucrării și pot duce la rezultate negative în sensul că unii cititori își pot însuși în mod eronat noțiunile de fiziologie și să înțeleagă greșit baza fiziologică a problemelor expuse în lucrare.

Recenzie

Expoziția „Sportul în R. P. Ungară"

Prof. ȘTEFANIA TUDOR

În sala „Magheru" din Capitală, s-a deschis expoziția „Sportul în R. P. Ungară" în organizarea Institutului romîn pentru relațiile culturale cu străinătatea, înfățișînd în imagini evoluția culturii fizice și a sportului din țara vecină și prietenă.

Sînt cunoscute în lumea întreagă realizările minunate ale sportului maghiar care se mîndrește cu o tradiție glorioasă de zeci de ani.

Rezultatele echipelor maghiare, campioane olimpice la: scrimă, polo pe apă, pentatlon modern, fotbal, tir (pistol viteză) și succesele internaționale ale lui Laszlo Papp, campion olimpic de box, Jozsef Csermak, campion olimpic la aruncarea ciocanului, Eva Szekely recordmană mondială și campioană olimpică de înot, Agnes Kelety campioană olimpică la gimnastică, Ödön Földessy campion european la săritura în lungime, Lajos Szentgaly campion european la 800 m plat, Tumpek György recordman mondial la 100 m fluture și a altor zeci de sportivi maghiari, au situat sportul din Republica Populară Ungară pe treapta celor mai valoroase performanțe din lume. La cea de-a XV-a Ediție a Jocurilor Olimpice de la Helsinki, sportivii maghiari au ocupat locul III în clasamentul pe echipe din cele 68 de națiuni participante.

Succesele sportivilor maghiari își găsesc explicația în faptul că în Ungaria democrat-populară, pe lîngă grija de a rezolva sarcinile de dezvoltare a economiei naționale și a culturii, se acordă o mare atenție și dezvoltării culturii fizice. La acestea se adaugă ajutorul neprecupețit pe care sportivii sovietici îl dau sportivilor maghiari.

Faptul că mase din ce în ce mai largi sînt atrase în practicarea sportului, avînd create condițiile materiale necesare pentru ca fiecare să poată practica sportul după aptitudinile sale, a făcut posibilă dezvoltarea cantitativă și calitativă a sportului maghiar.

Progresul de necontestat al sportului din R. P. Ungară este oglindit și de numeroasele titluri de campioni cucerite în decursul ultimilor ani. Sportivii maghiari au cucerit 17 titluri la Campionatele Mondiale Universitare de la Paris din 1947, 10 titluri la Jocurile Olimpice de la Londra din 1948, 42 la Campionatele Mondiale Universitare de la Budapesta din 1949, 44 de titluri la Campionatele Mondiale Universitare de la Berlin, 16 titluri la Olimpiada de la Helsinki, iar la întîlnirile sportive de la București 26 medalii de aur. De asemenea, numele sportivilor maghiari au fost înscrise de nenumărate ori pe tabelele recordurilor mondiale. Astfel în 1950, ei au obținut 4 recorduri mondiale și 4 europene,

în 1951 — 2 recorduri mondiale și 5 europene, în 1952 — 5 recorduri mondiale, în 1953 — 6 recorduri mondiale și 7 europene, iar în 1954 — 8 recorduri mondiale și 10 europene.

Fotbalul a ajuns în R. P. Ungară la o clasă mondială. Cine nu cunoaște performanțele fotbalului maghiar? Campioană olimpică, echipa reprezentativă a R. P. Ungare e socotită astăzi de toți specialiștii, cea mai bună din lume.

Expoziția „Sportul în R. P. Ungară" înfățișează dezvoltarea sportului maghiar prin fotografii și grafice, machete, trofee cucerite de sportivii acestei țări, cărți și reviste de sport, materiale sportive etc.

Toate acestea arată că în R. P. Ungară există numeroase preocupări și obiective pe tărîm sportiv, pentru atingerea cărora se muncește cu multă rîvnă.

Inotul este unul din sporturile care a adus cele mai mari succese sportivilor maghiari. Vizitatorii expoziției recunosc desigur pe componenții echipei campioane olimpice și europene de polo pe apă, care a cucerit supremația mondială: Vizvari, Hasznos, Markovits, Bolvary, Martin, Gyarmaty, Jeney, Szivos, Zembényi, Karpaty, pe György Tumpek campionul european al probei de 200 m fluture și deținătorul recordului mondial la proba de 100 m fluture și pe Kato Szöke campioană olimpică și europeană la 100 m liber și pe alții. De asemenea sportivii noștri au ocazia să vadă în fotografii pe Alagay Kovacs, pe Istvan Szondy și pe Gabor Benedek din echipa de pentatlon modern, care în 1954 a cucerit titlul de campioană mondială.

Luptînd pentru ridicarea calitativă a sportului în R.P. Ungară se folosește pe scară largă fotografia, lucru care se vede și din această expoziție, unde sînt expuse materiale de studiu a diferitelor mișcări. Cunoașterea fotografiilor celor mai buni sportivi în timpul execuției probei, ușurează munca de instruire, atît a tinerilor începători cît și a celor avansați.

Tehnica și posibilitățile de execuție ale sportivilor fruntași, au putut fi urmărite cu multă ușurință în chinogramele expuse, ca de exemplu în aceea a multiplului campion la aruncarea discului Ferenc Klics, a campionului olimpic la aruncarea ciocanului Jozsef Csermak, a campioanei olimpice la gimnastică Agnes Kelety și aceea a lui Iozsef Kovacs unul din cei mai buni alergători pe 5.000 m plat din lume. Prin prezentarea în imagini a diferitelor faze componente a unei probe în evoluția lor succesivă, se poate vedea clar cum fiecare poziție a mișcării este pregătită și condiționată de fazele precedente și influențează pe cele care urmează; iar imaginile luate separat, vin să îmbogățească valoarea instructiv-educativă a acestei interesante expoziții.

Printre fotografiile atractive în care fiecare element al portretului conturează psihologia concurentului în timpul probei, care te face să trăiești clipele desfășurării cursei, este și aceea care prezintă lupta sportivă dintre Zatopek, Kovacs și Juhasz în proba de 10.000 m plat la întîlnirea interțări — R. Cehoslovacă-R. P. Ungară, unde Zatopek a fost învins de Kovacs cu performanța de 29:09.

Dezvoltarea sportului la sate este reprezentată în expoziție prin numeroase fotografii care ne dau imagini din cătunele și satele cele mai îndepărtate ale Ungariei, unde se organizează adevărate competiții de masă.

Statul maghiar pune la dispoziţia sportivilor tot mai multe terenuri de sport, stadioane, bazine de înot şi alte baze sportive. Nu de mult a fost terminat şi dat spre folosinţă Stadionul Popular din Budapesta, cu o capacitate de 100.000 locuri. Aproape în fiecare comună din Ungaria există cîte un teren de fotbal. Macheta stadionului cît şi harta reprezentînd bazele sportive ale Budapestei ne dau o imagine sugestivă în această direcţie.

Un colţ al expoziţiei cuprinde materiale sportive fabricate în R.P. Ungară, care datorită calităţii lor superioare sînt apreciate de sportivii din întreaga lume.

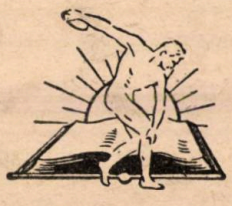
Publicaţiile de sport, cărţile şi manualele de specialitate pun la dispoziţia sportivilor materiale instructive foarte variate. Numeroasele lucrări cu caracter sportiv care tratează probleme ştiinţifice de tehnică, semnate de cei mai valoroşi specialişti maghiari, ziarele şi revistele de specialitate care informează publicul maghiar asupra tuturor evenimentelor sportive, precum şi revista săptămînală ilustrată „Képes Sport" şi revista lunară „Sport és Testnevelés" care se ocupă cu probleme ştiinţifice şi metodice, ne dovedesc preocupări în domeniul culturii fizice şi sportului.

Expoziţia „Sportul în R.P. Ungară" — constituie un eveniment pentru iubitorii de sport din patria noastră. Prezentarea vieţii sportive din R.P. Ungară — serveşte ca izvor de învăţăminte şi pentru drumul sportului din ţara noastră. Performanţele sportivilor maghiari sînt îndemn pentru sportivii noştri — pentru ridicarea pe o treaptă mai înaltă a mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră.

Această expoziţie contribuie la cimentarea legăturilor de prietenie dintre ţara noastră şi R.P. Ungară — constituie un schimb rodnic de experienţă dintre sportivii ţărilor care luptă pentru realizarea aceluiaşi ideal, construirea socialismului.

Numeroşi spectatori privesc cu mult interes macheta Stadionului Popular din Budapesta

I. P. 2. — c. 1696



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale de la oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

3

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

	Pag.
* * * Să desfăşurăm o bogată activitate sportivă în lunile de vară .	1
O. A. CERNIKOVA: Analiza psihologică a învingerii dificultăţilor prin acţiuni de voinţă în sport	5
I. DUNGACIU: Despre aplicarea eforturilor mari în gimnastică .	13
L. S. HOMENKOV: Rezultatele sezonului atletic 1954	29
* * * Influenţa exerciţiilor fizice asupra schimburilor energetice la adolescenţii din cîmpul muncii . .	39
P. CAPRĂ: Angrenarea unui larg activ obştesc, condiţie de bază în creşterea şi întărirea muncii sportive	46
V. DUMITRESCU: Crosul — important mijloc de pregătire fizică generală	49
A. VOGEL: Organizarea grămezii în jocul de rugbi	52
P. COMARNESCU: Sportul în artele plastice	57

COLEGIUL DE REDACŢIE :

A. Balaj, Prof V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Roxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Prof. I. Siclovan, Prof. L. Teodorescu, Prof. Dr. F. Ulmeanu O. Tuhai.

Redacţia şi Administraţia:
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an, lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Un grup de atlete fruntaşe îşi dezvoltă rezistenţa prin alergări pe teren variat.

Proletari din toate țările uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 3 — 1955**

Să desfășurăm o bogată activitate sportivă în lunile de vară

Perioada de vară oferă cele mai bune condiții pentru organizarea unei bogate activități sportive la majoritatea ramurilor de sport.

Anul acesta activitatea competițională internă și internațională bogată, ridică o seamă de probleme în fața tuturor organizațiilor sportive, care vor trebui să ducă o sistematică pregătire a sportivilor pe linia îmbunătățirii performanțelor în scopul obținerii de rezultate tot mai valoroase.

In anul care a trecut organizațiile noastre sportive au obținut o seamă de succese pe linia dezvoltării sportului de masă prin organizarea numeroaselor competiții de masă cu caracter local. In scopul popularizării și dezvoltării anumitor ramuri de sport s-au organizat numeroase concursuri de natație în regiunea Ploiești și Timișoara — concursuri de atletism și handbal, întreceri sportive interregionale cu participarea regiunilor Suceava, Iași, Bacău, Hunedoara, Arad și Timișoara. In alte locuri s-au luat măsuri pentru atragerea elementului feminin în activitatea sportivă. Aici poate fi menționată regiunea Bîrlad care a organizat în colaborare cu organizația U.T.M. pentru prima oară o spartachiadă a fetelor. De mult succes și participare s-a bucurat și competiția organizată din inițiativa Comitetului pentru cultură fizică și sport din raionul Gheorghe Gheorghiu-Dej din Capitală. Asociațiile sportive „Progresul", „Locomotiva", „Flamura roșie" au organizat concursuri dotate cu diferite cupe și premii care au atras foarte mulți participanți.

Mari competiții de masă care au mobilizat sute de mii de oameni ai muncii de la orașe și sate au fost „Spartachiada sindicală", concursurile populare organizate de C.C.S. precum și populara competiție la sate „Spartachiada de vară a satelor" cu ocazia cărora au ieșit la iveală noi elemente valoroase.

Nu se poate trece cu vederea rezultatele bune obținute în întîlnirile internaționale și în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare de la Budapesta de anul trecut, unde sportivii patriei noastre s-au remarcat îndeosebi la jocurile sportive și atletism.

Rezultatele înregistrate în decursul anului trecut se datoresc faptului că în majoritatea lor comitetele pentru cultură fizică și sport regionale, raionale și orășenești, asociațiile sportive, colectivele sportive, cadrele

tehnice, instructorii obşteşti etc. au înţeles necesitatea asigurării continuităţii în activitatea secţiilor pe ramură de sport, a sportivilor, stabilindu-se încă din lunile februarie-martie condiţiile necesare unei bogate activităţi în perioada de vară.

Nu peste tot însă s-au obţinut rezultatele cele mai corespunzătoare. Mai există colective şi organizaţii sportive care nu se preocupă îndeajuns de asigurarea celor mai bune condiţii pentru activitatea sportivă de vară. Unele măsuri se iau în ultimul timp, în pripă, lucru care de multe ori împiedică procesul de trecere organizat de la activitatea sportivă de iarnă la cea de vară, aceasta făcîndu-se la voia întîmplării fără perspective specifice anotimpului. Aşa s-a întîmplat la colectivele sportive Flacăra Moineşti, Metalul Uzinele de tractoare Oraşul Stalin, Locomotiva Paşcani, C.C.F.S. din raioanele Caracal, Medgidia etc.

Comitetele pentru cultură fizică şi sport s-au ocupat prea puţin de îndrumarea şi instruirea cadrelor tehnice, resimţindu-se lipsa unor consfătuiri metodice pentru generalizarea experienţei antrenorilor şi sportivilor fruntaşi.

Pentru activitatea de vară din acest an, organizaţiile noastre sportive trebuie să depună toate eforturile pentru lichidarea lipsurilor, să organizeze în mod temeinic activitatea şi să obţină rezultate cu mult mai valoroase în ce priveşte sportul de masă şi cel de performanţă, corespunzător cerinţelor maselor de oameni ai muncii şi afirmării noastre pe plan internaţional.

Pentru aceasta este necesar ca asociaţiile sportive să organizeze mai sistematic îndrumarea şi sprijinul colectivelor sportive, o mai activă contribuţie a tuturor cadrelor ce muncesc pe linie de cultură fizică şi sport, cadre organizatorice, profesori de educaţie fizică, antrenori, arbitri, instructori etc.

Comitetele pentru cultură fizică şi sport şi asociaţiile sportive trebuie să lărgească activul obştesc, să pregătească numeroşi instructori care să instruiască tineretul în secţiile pe ramuri de sport.

Comisiile regionale şi raionale pe ramuri de sport vor trebui să devină organisme vii de îndrumare şi să elaboreze măsuri pentru dezvoltarea în masă a ramurei sportive respective.

Pentru a asigura o activitate competiţională continuă şi de masă, se impune ca asociaţiile şi colectivele sportive să-şi desfăşoare activitatea conform prevederilor calendarului sportiv şi să organizeze concursuri pe plan local în colaborare cu organizaţiile U.T.M.

In cadrul marilor instituţii şi întreprinderi ca: Grivita Roşie, Flamura roşie Arad, Metalul Reşiţa etc. se pot organiza concursuri intercercuri la volei, atletism, handbal etc., sub formă de campionate locale care să fie stimulate cu diplome, cupe, plachete etc. Se pot organiza de asemenea concursuri pentru atragerea elementului feminin în special în cadrul întreprinderilor din industria textilă prin spartachiade locale la anumite sporturi.

In funcţie de posibilităţile locale se pot organiza concursuri sau spartachiade pe oraşe. Aşa de exemplu la Timişoara se poate organiza Spartachiada textiliştilor, la oraşul Stalin — Spartachiada metalurgiştilor, la Petroşani — Spartachiada minerilor etc.; la Arad, Oradea, Bucureşti, — concursuri de ciclism (chiar cu biciclete de oraş).

Pentru a crea un cadru plăcut activității sportive se pot organiza festivaluri artistice-sportive, serbări cîmpenești cu programe sportive, excursii, pentru a cunoaște mai bine frumusețile patriei noastre. In parcurile de cultură și odihnă, pe plăji, la casele de odihnă, în taberele de pionieri, activitatea sportivă în perioada de vară trebuie bine organizată.

Și în acest an se organizează cunoscuta competiție de masă „Spartachiada sindicală" în a cărei etapă de masă va trebui asigurată o participare mai mare decît în vara anului 1954. Alte competiții de mare amploare vor fi concursurile organizate în cinstea celui de al V-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților de la Varșovia.

Activitatea din cadrul complexului G.M.A. trebuie să constituie aceeași preocupare de seamă a colectivelor sportive în această perioadă. In acest scop să organizăm concursuri speciale pentru trecerea normelor, acordînd atenție deosebită atletismului, natației și tirului. Colectivele sportive trebuie să asigure participarea sportivilor la centrele G.M.A. organizate de C.C.F.S. locale.

O disciplină sportivă care nu s-a dezvoltat la nivelul posibilităților existente în țara noastră și spre care trebuie să-și îndrepte atenția asociațiile și colectivele sportive, este natația. Fiecare centru de natație, fiecare bazin, fiecare loc prielnic pentru natație să fie folosit la maximum pentru pregătirea tineretului. Zilnic se pot organiza ședințe pentru învățarea înotului și concursuri speciale. In mod deosebit trebuie acordată o grijă față de organizarea activității sportive pentru copii, care trebuie îndrumați înspre bazele de natație stabilindu-se un program metodic de pregătire a acestora.

In scopul îmbunătățirii performanțelor Comitetele pentru cultură fizică și sport și asociațiile sportive trebuie să inițieze concursuri pentru stabilirea și doborîrea recordurilor colectivelor sportive, recordurilor raionale, regionale și ale asociațiilor sportive astfel ca fiecare întreprindere, instituție, școală, sat să aibă campionii săi.

O atenție deosebită trebuie acordată activității în rîndul elevilor și studenților. Comitetelor pentru cultură fizică și sport împreună cu Secțiile de învățămînt regionale și conducerile școlilor în strînsă colaborare cu organizațiile U.T.M. le revine sarcina să organizeze diferite competiții locale avînd grijă să nu stînjenească procesul de învățămînt. Tot acestora le revine sarcina asigurării și sprijinirii activității sportive a elevilor și studenților în perioada vacanțelor.

Asociațiile sportive au datoria de a sprijini concursurile interregionale prin repartizarea cadrelor de specialitate, maeștri ai sportului, din regiunile mai avansate (Cluj, Timișoara, București, Oradea) în regiunile unde activitatea este mai slabă.

Din sfera preocupărilor organizațiilor sportive nu trebuie să iasă nici un moment activitatea sportivă din mediul sătesc. In vara acestui an se organizează tradiționala competiție „Spartachiada de vară a satelor" la: atletism, gimnastică, trîntă, volei. Un ajutor prețios pot primi organizațiile de cultură fizică și sport sătești din partea colectivelor sportive orășenești prin organizarea manifestațiilor sportive demonstrative, a întîlnirilor amicale, prin acordarea ajutorului metodic și împărtășirea experienței în muncă.

Mişcarea sportivă de la sate trebuie să vină în sprijinul realizării sarcinilor puse în faţa agriculturii de către partid şi guvern. Sportivii satelor trebuie să fie fruntaşi, exemplu în îndeplinirea obligaţiilor către stat, în transformarea socialistă a agriculturii.

Concursurile de masă din acest an, precum şi toată activitatea competiţională în ramurile sportive care se practică în timpul verii trebuie să devină un mijloc puternic pentru dezvoltarea acestor sporturi, o adevărată trecere în revistă a muncii organizaţiilor de cultură fizică şi sport, un mijloc pentru promovarea noilor sportivi talentaţi.

In timpul activităţii de vară trebuie să se întărească prin toate mijloacele secţiile pe ramură de sport existente şi să se creeze noi secţii pe lîngă colectivele sportive, în care atenţia să fie îndreptată spre calitatea muncii de instruire şi antrenament şi educarea tineretului sportiv.

Atenţia nu trebuie îndreptată numai înspre secţiile sportive ale sporturilor de vară ci şi spre asigurarea continuităţii muncii de antrenament a secţiilor sporturilor de iarnă, a schiorilor, hocheiştilor, patinatorilor, organizînd antrenamente care să contribuie la dezvoltarea lor multilaterală.

Ţinînd seama de întîlnirile internaţionale de anul acesta asociaţiile, colectivele sportive şi Comitetul pentru cultură fizică şi sport trebuie să acorde atenţie pregătirii şi îmbunătăţirii performanţelor sportivilor noştri. Antrenorii, maeştri ai sportului, sportivii fruntaşi au datoria să se pregătească în mod activ pentru ridicarea măiestriei lor sportive, pentru perfecţionarea tehnicii sportive şi călirea voinţei de a învinge.

Comitetele pentru cultură fizică şi sport, asociaţiile sportive şi colectivele sportive trebuie să folosească şi să aplice prevederile noului regulament privind clasificarea sportivă elaborat de curînd de către Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, prin care se asigură o creştere neîncetată a măiestriei sportive a sportivilor noştri.

Trebuie folosite şi iniţiate în muncă toate cadrele care au fost promovate cu ocazia alegerilor organelor sportive sindicale, ca acestea să devină cadre active şi bine instruite în activitatea practică.

Consfătuirile metodice ale antrenorilor, profesorilor şi instructorilor în cadrul cărora se discută situaţia diferitelor ramuri de sport, tactica şi metodica de instruire şi antrenament, împărtăşirea experienţei în muncă a antrenorilor fruntaşi, maeştri ai sportului sînt metode care contribuie la dezvoltarea sportului. Comitetele pentru cultură fizică şi sport regionale trebuie să întărească continuu colegiile de antrenori şi cabinetele metodico-ştiinţifice şi să elaboreze permanent măsuri concrete pentru ridicarea calificării corpului de antrenori, profesori, instructori.

O mare însemnătate pentru desfăşurarea muncii sportive de masă o are pregătirea şi folosirea în mod raţional a tuturor bazelor sportive. Stadioanele, terenurile de tenis, volei, baschet, natatie etc. bine folosite, pe baza unei planificări, amenajarea unor baze simple în imediata apropiere a întreprinderilor şi instituţiilor vin în sprijinul asigurării activităţii continue a colectivelor sportive.

Cadrele mişcării de cultură fizică şi sport trebuie să depună toate eforturile, pentru a obţine în perioada de vară rezultate cît mai valoroase.

Analiza psihologică a învingerii dificultăților prin acțiuni de voință în sport *)

O. A. CERNIKOVA
Candidat în științe biologice — Institutul central de stat pentru cultură fizică „I. V. Stalin" decorat cu ordinul „Lenin"

Una din cele mai importante particularități care caracterizează puterea voinței omului este capacitatea lui de a-și mobiliza forțele pentru atingerea unui anumit scop în cazul în care acțiunea se desfășoară în condiții mai grele.

Acționînd în mod conștient, omul poate să-și impună să învingă o anumită dificultate și să execute o anumită acțiune. Printr-un efort personal, omul poate învinge oboseala, moleșeala sau durerea și își poate impune să ducă la bun sfîrșit acțiunea începută. Printr-un efort de voință omul este capabil de asemenea să se stăpînească, să nu cadă sub influența emoțiilor sau pornirilor directe, să se abțină de la o acțiune oarecare, să dea dovadă de stăpînire de sine, dîrzenie.

Acest proces complex al mobilizării conștiente a forțelor proprii pentru învingerea obstacolelor aflate în calea spre realizarea scopului este denumit deseori „efort de voință". El este caracteristic pentru acțiunile de voință care reprezintă acțiuni intenționate, orientate spre un anumit scop, în condiții mai grele.

In explicarea faptului că omul „își poate impune el însuși" să facă ceva, psihologia materialistă pornește de la principiul determinismului conștiinței, al determinismului voinței omului, de la principiul potrivit căruia conștiința și voința omului sînt social-istoric condiționate.

Baza natural-științifică a explicației materialist dialectice a problemei voinței este dată de învățătura lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară, de învățătura cu privire la natura acțiunilor spontane.

Toate acțiunile spontane ale omului, atît cele simple cît și cele mai complexe au o natură reflex condiționată. După expresia lui I. P. Pavlov, ele sînt „mișcări pornind de la scoarța cerebrală" [1]). Ele au ca bază fiziologică formarea legăturilor nervoase temporare în scoarța cerebrală și se subordonează legilor activității nervoase superioare.

Particularitatea acțiunilor de voință ale omului constă în faptul că ele se execută la cuvînt. Ele sînt acțiuni executate sub influența diriguitoare a celui de al doilea sistem de semnalizare, în interacțiunea lui permanentă cu primul sistem de semnalizare.

---

*) Articol tradus din Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8.

[1]) Pavlov I. P., Opere complete, 1951, volumul III, cartea 2, pagina 315.

Acţiunile de voinţă ale omului se educă în cursul vieţii omului, în procesul practicii lui sociale, sub influenţa unor anumite condiţii ale activităţii.

In cadrul executării exerciţiilor sportive, sportivul întîmpină întotdeauna diferite dificultăţi pe care trebuie să le învingă pentru a cuceri victoria. El execută acţiuni complicate care necesită un mare efort de voinţă. Rezultatul luptei sportive depinde deseori de capacitatea sportivului în mobilizarea la timp a tuturor forţelor sale pentru învingerea dificultăţilor întîlnite.

Studiul particularităţilor acţiunilor de voinţă în sport, studiu pe care l-am efectuat asupra a 92 sportivi de diferite specialităţi a arătat că în cele mai diferite ramuri de sport, ca de pildă schiul de fond, alergarea, săriturile în apă, exerciţiile cu haltera, sportivii au trebuit *să-şi impună* dinainte, în mod conştient, să acţioneze în momentele grele ale luptei sportive. Ei au trebuit să-şi mobilizeze conştient forţele pentru învingerea dificultăţilor. Acest lucru este dovedit chiar de afirmaţiile sportivilor : „parcurgînd distanţa de 30 km pe un teren mult accidentat, am simţit o durere ascuţită şi o mare oboseală în muşchii picioarelor şi mai ales ai braţelor. Am depus toate eforturile şi mi-am impus să merg mai departe şi să nu rămîn în urmă" (schiorul N. de categoria I). „Mi-era foarte greu să înaintez însă, aflînd că victoria este aproape mi-am mobilizat forţele pentru a recupera cele 4 secunde pierdute" (maestrul emerit al sportului B.). „In ultimul minut înainte de start mi-am recăpătat calmul şi siguranţa de sine ; învingînd frămîntarea şi teama, am ţîşnit avîntîndu-mă în vale" (schiorul alpin B. de categoria I).

Sportivii care învăţau să sară în apă observau : „mi-era frică de înălţime. Printr-un mare efort de voinţă mi-am impus să urc pe trambulină" (S). „A trebuit să-mi învinge neîncrederea şi să-mi impun să execut săritura" (Z).

In cadrul executării exerciţiilor cu haltera care necesită încordări musculare maxime şi o mare concentrare a atenţiei, sportivii ne-au declarat : „am hotărît să mă concentrez în momentul în care mă apropiam de start" (N). „Inainte de start îmi concentrez gîndurile şi mă străduiesc să mă gîndesc la un singur lucru ; mă apropii conştient şi mă gîndesc — trebuie să reuşesc ! O singură idee — trebuie să ridic haltera!" (M. maestru al sportului).

Materialul pe care l-am cules din observaţii şi convorbiri precum şi analiza a tot felul de exerciţii sportive, arată că acţiunile de voinţă în sport se caracterizează printr-o excepţională multilateralitate. In primul rînd, ca şi toate acţiunile de voinţă ale omului, ele se deosebesc prin caracterul scopului spre care sînt îndreptate precum şi prin motivele care-l stimulează pe sportiv să atingă aceste scopuri.

Motivele înalte ale patriotismului sovietic, ale datoriei faţă de colectiv, ale spiritului tovărăşesc, conştiinţa responsabilităţii pentru realizarea unor înalte rezultate sportive îl conduc pe sportivul sovietic şi îi dau putere în momentele grele ale luptei sportive.

Scopurile şi motivele patriotice ale luptei pentru performanţele înalte ale sportului sovietic sînt caracteristice sportivilor sovietici de cele mai diferite specialităţi. Totuşi, dificultăţile pe care sportivii trebuie să le

învingă deseori în lupta pentru atingerea scopurilor pot fi diferite. Acest lucru depinde de condițiile obiective ale executării exercițiilor sportive și aceste condiții obiective schimbă esențial caracterul acțiunilor de voință ale sportivului.

Lucrarea de față este consacrată în general problemei particularităților procesului propriu-zis al înfrîngerii spontane a dificultăților în timpul executării exercițiilor sportive.

Analiza diverselor cazuri de învingere premeditată sau spontană a dificultăților în timpul executării exercițiilor fizice arată că rezolvarea cu succes a sarcinilor depinde în mare măsură de următoarele condiții:

a) de intensitatea cu care sportivul a luptat împotriva dificultăților întîmpinate precum și de faptul dacă și-a mobilizat toate posibilitățile;

b) de măsura în care a reușit să-și mobilizeze la timp forțele;

c) dacă a luptat suficient de mult timp împotriva dificultăților pentru a ajunge la un rezultat favorabil.

Toate aceste laturi ale procesului de învingere a dificultăților trebuie luate în considerație în cadrul educației acțiunilor de voință ale sportivului, dat fiindcă ele necesită condiții corespunzătoare de antrenament.

Intensitatea, oportunitatea și durata așa-ziselor eforturi de voință, capacitatea de a depune eforturi maxime se educă și se antrenează în procesul antrenamentului sportiv.

Particularitățile mai sus indicate nu epuizează deosebirile în învingerea dificultăților în cadrul acțiunilor de voință. Acțiunile de voință în diferite exerciții sportive sînt legate de învingerea unor dificultăți diferite prin caracterul și conținutul lor și — în funcție de aceasta — au particularități psihologice specifice. Este vorba de acțiunile de voință legate de hotărîre și de înfrîngerea sentimentului de frică și de neîncredere, ca de pildă, la sfidarea înălțimii în cazul săriturilor în apă, a săriturilor cu schiurile de pe trambulină, a săriturilor cu parașuta etc. Amintim de asemenea acțiunile de voință legate de încordări musculare de mare intensitate, chiar dacă sînt de scurtă durată, ca de pildă la exercițiile cu haltera, cu greutăți, aruncarea greutății, sporturile de viteză. Aceste acțiuni de voință se caracterizează prin marea concentrare a atenției spontane.

In alte exerciții sportive cu activitate musculară îndelungată, acțiunile de voință sînt legate deseori de învingerea oboselii, a neplăcutelor senzații de durere, a stărilor de oboseală. Acest lucru se întîmplă de pildă în alergarea de fond, în probele de schi-fond, la înotul pe distanțe mari. In aceste cazuri acțiunile de voință pot fi legate de o mare varietate de frămîntări emoționale în cadrul orientării generale constante a sportivului.

Foarte specifice sînt acțiunile de voință legate de condiții complicate, variate, schimbătoare, de pildă la jocurile sportive care necesită o mare și intensă activitate intelectuală — deplasarea atenției, a reflectării, a spiritului de observație, alegerea rapidă a hotărîrilor.

Studiind specificul acțiunilor de voință în cadrul executării a tot felul de exerciții sportive ne convingem că dificultățile de care e cuprins cel care execută aceste exerciții sînt determinate întotdeauna atît de particularitățile condițiilor externe cît și de particularitățile sportivului însuși.

Din acest punct de vedere, împărţirea dificultăţilor în „externe" şi „interne", folosită în literatura psihologică pentru caracterizarea acţiunilor de voinţă este greşită şi de aceea inaplicabilă.

Însăşi noţiunea „dificultate" exprimă o anumită corelaţie între condiţiile de activitate externe şi interne. Orice dificultate are atît un aspect „exterior" cît şi unul „interior". Ea este determinată de particularităţile mediului obiectiv extern în care acţionează omul şi de particularităţile omului care acţionează, de posibilităţile lui fizice, de existenţa unor anumite deprinderi şi cunoştinţe, de particularităţile individului, de conformaţia sistemului nervos.

Astfel, la săritura în apă, trambulina de 3 m este condiţia obiectivă care poate provoca teama săritorului slab pregătit. El va întîmpina dificultăţi care trebuie învinse pentru rezolvarea sarcinei. Pentru un alt om această înălţime poate să nu reprezinte o dificultate specială şi sportivul experimentat execută cu plăcere aceeaşi săritură în apă.

Legile legate de ceea ce resimte omul ca dificultate, iar de aici specificul aşa-ziselor eforturi de voinţă, pot fi înţelese pe baza principiilor învăţăturii lui I. P. Pavlov cu privire la rolul diriguitor al scoarţei cerebrale şi al însuşirilor fundamentale ale activităţii nervoase.

In procesul interacţiunii omului cu mediul, activitatea de dirijare şi de echilibrare a scoarţei este supusă diferitelor cerinţe. Potrivit cuvintelor lui I. P. Pavlov, această activitate a scoarţei reprezintă întotdeauna o anumită „muncă nervoasă".

Această muncă nervoasă este legată de statornicirea unei stări optime, corespunzătoare datelor condiţiilor obiective, a proceselor de excitaţie şi inhibiţie şi a corelaţiei dintre ele în cadrul efectuării activităţilor reflex condiţionate. In cazul insuficienţei sistemului nervos, în cazurile forţei insuficiente a sistemului, în cazul lipsei de mobilitate sau de echilibrare, în cazurile cerinţelor excesiv de mari la care este supus sistemul nervos, această muncă nervoasă poate să se încheie printr-un accident, ducînd la stări patologice.

I. P. Pavlov scrie despre aceste sarcini dificile în lucrarea „Experienţa mea de 20 de ani în studierea obiectivă a activităţii nervoase superioare" („Reflexul condiţionat", „Nevrozele experimentale"). El arată că, condiţiile dificile care turbură echilibrul nervos sînt: „...supraîncordarea procesului de excitaţie, supraîncordarea procesului de inhibiţie şi ciocnirea directă a ambelor procese opuse, cu alte cuvinte supraîncordarea mobilităţii acestor procese" [1]).

Reprezentanţii tipurilor puternice şi echilibrate ale activităţii nervoase superioare rezolvă mai bine aceste sarcini dificile. Cu toate acestea, şi pentru ei „munca nervoasă" are anumite limite. Totodată însă, după cum arată numeroasele cercetări ale lui I. P. Pavlov şi ale elevilor lui, tipul natural de sistem nervos nu presupune neapărat „clacarea" sistemului nervos în condiţiile îngreuiate ale acţiunii. După cum arată I. P. Pavlov, comportarea omului trebuie privită în funcţie nu numai de proprietăţile naturale ale sistemului nervos ci şi de dependenţa obligatorie faţă de influenţa experienţei individuale, de educaţie şi instruire.

[1]) Pavlov I. P., Opere complete, Academia de ştiinţe a U.R.S.S., 1951, vol. III, cartea 2, pag. 336.

De experiența trecută a omului trebuie să se țină seama și în sensul experienței antrenamentului pentru învingerea dificultăților. După cum se știe din lucrările experimentale ale lui I. P. Pavlov, sarcinile dificile pentru sistemul nervos au fost rezolvate cu succes printr-o pregătire sistematică și treptată în vederea lor.

Ivanov-Smolenski face de asemenea o afirmație justă atunci cînd arată că de experiența trecută trebuie să se țină seama „în sensul antrenamentului legat de înfrîngerea a tot felul de dificultăți, în sensul educației disciplinei sociale și a deprinderilor disciplinei obștești care înlesnesc această înfrîngere" [1]).

Studierea condițiilor înfrîngerii spontane a dificultăților în cadrul exercițiilor sportive arată că printre aceste condiții se întîlnesc toate cazurile sarcinilor grele pentru sistemul nervos, indicate de I. P. Pavlov. Sarcinile grele sînt rezolvate cu succes de sportivii care au experiență și deprinderi în folosirea procedeelor de înfrîngere a dificultăților.

Pe baza analizei particularităților obiective ale dificultăților care apar în timpul executării a tot felul de exerciții sportive și a analizei cerințelor corespunzătoare la care este supus sistemul nervos al celui care execută aceste exerciții, propunem conturarea următoarelor grupe de acțiuni de voință în sport:

1. Acțiunile cu înfrîngerea dificultăților care reprezintă excitanți puternici sau neobișnuiți și care provoacă o inhibiție externă, de pildă: înălțimile și adîncimile mari la săriturile în apă, cu schiurile de pe trambulină, cu parașuta; pozițiile neobișnuite ale corpului în spațiu în cazul exercițiilor de gimnastică la aparate, în cazul exercițiilor acrobatice.

2. Acțiunile cu înfrîngerea dificultăților sub forma unor eforturi musculare de scurtă durată însă maxime, cu o mare încordare a proceselor de excitație, de pildă la aruncarea greutății, aruncarea discului, exercițiile cu haltera.

3. Acțiunile cu înfrîngerea dificultăților sub forma încordărilor musculare îndelungate, în care apare inhibiția de apărare, de pildă: în alergarea pe distanțe mari, în probele de schi-fond, la înotul pe distanțe mari.

4. Acțiunile cu înfrîngerea dificultăților manifestate prin complexitatea împrejurărilor, în care sportivul trebuie să se orienteze, fapt care necesită o mare încordare a inhibiției de diferențiere, ca de pildă la jocurile sportive.

5. Acțiunile în care se produce o rapidă schimbare a condițiilor și trecerea permanentă de la unele procedee la altele, fapt legat de cerințe înalte față de mobilitatea proceselor nervoase, de pildă la box, scrimă precum și la jocurile sportive.

Particularitățile mai sus indicate ale dificultăților ce urmează a fi înfrînte se răsfrîng fundamental asupra caracterului acțiunii de voință și constituie semnele obiective ale deosebirilor calitative ale așa-ziselor acțiuni curajoase, hotărîte, perseverente, de inițiativă.

Stadiul de pregătire a sportivului pentru înfrîngerea unui anumit fel de dificultăți presupune că la acești sportivi s-au format deprinderile

[1]) Ivanov-Smolenski A. G., Studii de patofiziologie a activității nervoase superioare, Medghiz, 1952, pag. 186.

corespunzătoare; de asemenea este o dovadă a faptului că anumite proprietăţi ale activităţii nervoase superioare care să permită îndeplinirea cu succes a acţiunii în condiţii mai grele au căpătat o suficientă dezvoltare.

De deosebirile remarcate în dificultăţile care determină particularităţile acţiunilor reflex condiţionate legate de înfrîngerea lor, trebuie să se ţină seama în practica educării acţiunilor de voinţă.

După cît se pare, în legătură cu varietatea condiţiilor externe şi interne care constituie fondul diferitelor dificultăţi în activitatea sportivă se impun metode diferenţiate în educarea acţiunilor de voinţă şi folosirea unor procedee metodice diferenţiate pentru formarea reacţiilor condiţionate la înfrîngerea dificultăţilor.

La acţiunile de voinţă un rol deosebit aparţine cuvîntului, vorbirii. Acţiunea de voinţă este o acţiune care urmează cuvîntului. Ea se înfăptuieşte cu participarea ambelor sisteme de semnalizare.

In condiţiile îngreuiate ale activităţii, care cer omului eforturi de voinţă, înfrîngerea cu succes a dificultăţilor se rezolvă deseori prin oportunitatea cuvîntului rostit în cazul respectiv: cuvinte-stimulent, cuvinte-dispoziţie, cuvinte-convingere, cuvinte-indicaţie.

Sportivii ştiu foarte bine cît de mare este forţa cuvîntului în momentele grele ale luptei sportive. Astfel, schiorii fondişti arată că la sfîrşitul distanţei cînd li se pare „că nu mai au forţe să mai continue alergarea" şi aud strigătele de îmbărbătare ale tovarăşilor: „înainte", „înainte" sau „ţin-te bine", „dă-i bătaie" etc. — „forţele parcă renasc", „se revarsă de nu ştiu unde", „încep să mă simt mai în puteri", „oboseala dispare".

Stările pe care le încearcă sportivii atunci cînd îşi impun să învingă o anumită dificultate sînt deseori legate de o rostire lăuntrică clar exprimată. Ei arată: „mi-am spus: trebuie să ridic haltera!"; „m-am gîndit: trebuie să sar!"; „mi-am spus: trebuie să-l întrec, să-l întrec!"

In educaţia acţiunilor de voinţă, un rol deosebit de mare are însuşirea anumitor procedee care contribuie la mobilizarea forţelor omului, necesare pentru înfrîngerea unor anumite dificultăţi. Impunîndu-şi să înfrîngă o dificultate oarecare, sportivul învaţă să folosească procedee corespunzătoare. Aceste procedee sînt determinate în general de caracterul dificultăţilor.

Astfel, un procedeu folositor care contribuie la mobilizarea oportună a forţelor pentru învingerea obstacolelor este folosirea semnalului convenţional la începutul acţiunii hotărîtoare. Acestea pot fi semnale convenţionale sub formă de comenzi, ordine, indicaţii sau semnalizări prin numere convenţionale, fiind folosite atît de antrenor cît şi de cei care execută exerciţiul. Se pot folosi de asemenea mişcări convenţionale de pildă, ridicarea braţului de cel care execută săritura cu schiurile sau în apă precum şi alte semnale: ridicarea steguleţelor, fluierat etc.

In cazul consolidării temeinice a legăturilor reflex condiţionate între un anumit semnal şi începutul activizării acţiunii de răspuns se ajunge la posibilitatea de a organiza rapid şi uşor această acţiune, de a suprima reacţiile de apărare care împiedică acţiunea, de a elimina inhibiţia rezultată din sfială, lipsă de încredere, teamă.

Dacă de pildă un începător învață săritura în apă de la o înălțime mică, la comandă sau la numărătoare, în cazul trecerii la o înălțime mai mare, cînd frica și neîncrederea reapar, același semnal convențional contribuie la executarea mai ușoară a săriturii.

In diferitele feluri de exerciții pot fi prevăzute procedeele sau semnalele convenționale cele mai favorabile pentru respectiva situație. In cazul învățării săriturii cu schiurile de pe trambulină, semnalul convențional al ridicării brațului de către cel care execută săritura (după care urmează imediat executarea) și care se folosește la antrenamente, ajută pe sportiv să-și înfrîngă sfiala și să se decidă să sară [1]).

La alegerea acestui fel de semnale trebuie să se țină seama de faptul că ele trebuie să fie convenabile în orice condiții de concurs. In cazul dificultăților de durată se folosesc cu succes procedeele stabilirii sarcinilor intermediare pe parcurs spre țelul final. De pildă, maestrul sportului R. participînd la concursul pentru campionatul de schi al Uniunii Sovietice și parcurgînd distanța de 50 km a simțit că „e ceva care nu merge bine". „La început m-am liniștit spunîndu-mi că mai am înainte 25—30 km ; dar după cîtva timp mi-am pus problema : cum să acționez de-acum încolo ?" Atunci sportivul și-a propus să ajungă într-un tempo accelerat pînă la cel mai apropiat punct de întoarcere, apoi să mai parcurgă distanța pînă la copacul din zare etc. Ca urmare a folosirii acestui procedeu de stabilire a sarcinilor intermediare, R. și-a impus să meargă în tempoul necesar și a terminat proba cu un timp bun.

In cazul dificultăților care au un caracter de scurtă durată însă care necesită o încordare maximă a forțelor, un rol deosebit are capacitatea sportivului de a-și concentra la timp și în mod spontan întreaga atenție asupra unui moment hotărîtor din acțiunea pe care urmează s-o execute și de a nu fi sustras de nici un alt excitant. De pildă, halterofilul M. maestru al sportului, declară : „înainte de start îmi mobilizez forțele, mă străduiesc să-mi concentrez atenția și mă gîndesc la un singur lucru; mă apropii conștient și mă gîndesc — trebuie să ridic ! Un singur gînd — trebuie să ridic haltera !"

Gradarea în complicarea sarcinilor sau mărirea dificultăților are o mare însemnătate pentru educarea diferitelor eforturi de voință. Respectarea acestui principiu, de pildă în cazul trecerii la turnuri sau trambuline din ce în ce mai înalte pentru sărituri permite întărirea încrederii în însușirea săriturii chiar și de către cei mai timizi oameni.

In cazul unora și acelorași acțiuni, dificultățile pot apare — de la om la om — în diferitele momente ale acestor acțiuni. In legătură cu aceasta procedeele care întăresc încrederea și dezvoltă eforturile de voință trebuie folosite ținînd seama de particularitățile individuale.

Analiza materialului observațiilor făcute asupra celor care învățau săritura în apă a arătat că pentru unii dificultatea principală a constat în faptul că pe ei îi speria înălțimea de la care trebuiau să sară ; altora le era frică să se gîndească la cufundarea în apă, la adîncimea apei ; alții spuneau că le e teamă că se vor lovi de suprafața apei, că se vor izbi de fundul bazinului, că vor avea senzații de durere în cazul unei sărituri nereușite.

[1]) Jarov K. P., Psihologia formării acțiunii de voință, 1951.

Pentru a determina pe toţi aceştia să-şi înfrîngă timiditatea şi să învingă dificultăţile, a trebuit să recurgem la diferite procedee: pentru unii — să se obişnuiască treptat cu înălţimea; pentru alţii — să înveţe în prealabil să se cufunde; pentru ceilalţi — să-şi însuşească procedeele tehnice care să le permită să evite senzaţiile neplăcute.

Conştiinţa scopurilor şi a motivelor acţiunii joacă un rol hotărîtor în dirijarea spontană a acţiunilor şi comportărilor proprii de către om. Anumite motive sociale îl stimulează pe om în mobilizarea tuturor forţelor sale în lupta împotriva dificultăţilor întîlnite în activitatea lui orientată spre realizarea scopului. Ca şi orice act conştient, acţiunea de voinţă este condiţionată de natura socială a conştiinţei omului.

Sentimentul datoriei, conştiinţa răspunderii faţă de patrie, faţă de partid, faţă de colectiv, sînt principalele motive care stimulează pe sportivul sovietic la manifestarea forţelor voinţei.

Despre aplicarea eforturilor mari în gimnastică *)

Prof. P. DUNGACIU
aspirant la Institutul central de de stat pentru cultură fizică „I. V. Stalin" decorat cu ordinul „Lenin"

Studiind în U.R.S.S. ca aspirant la gimnastică, am avut posibilitatea să cunosc metodele de antrenament a cîtorva maeştri în gimnastică ai Uniunii Sovietice ca : Ciukarin, Korolkov, Smolenski, Cebunaev, Rudko, Urbanovici, Matorina şi a altor maeştri din loturile reprezentative de gimnastică ale U.R.S.S.

In felul acesta am putut să fac cunoştinţă cu metoda de antrenament a şcolii sovietice de gimnastică.

Rezultatele minunate dobîndite de gimnaştii Uniunii Sovietice pe plan mondial, în urma aplicării în antrenamente a metodelor lor, dovedesc că şcoala sovietică de gimnastică este cu mult superioară tuturor şcolilor anterioare (suedeză, germană, daneză etc.).

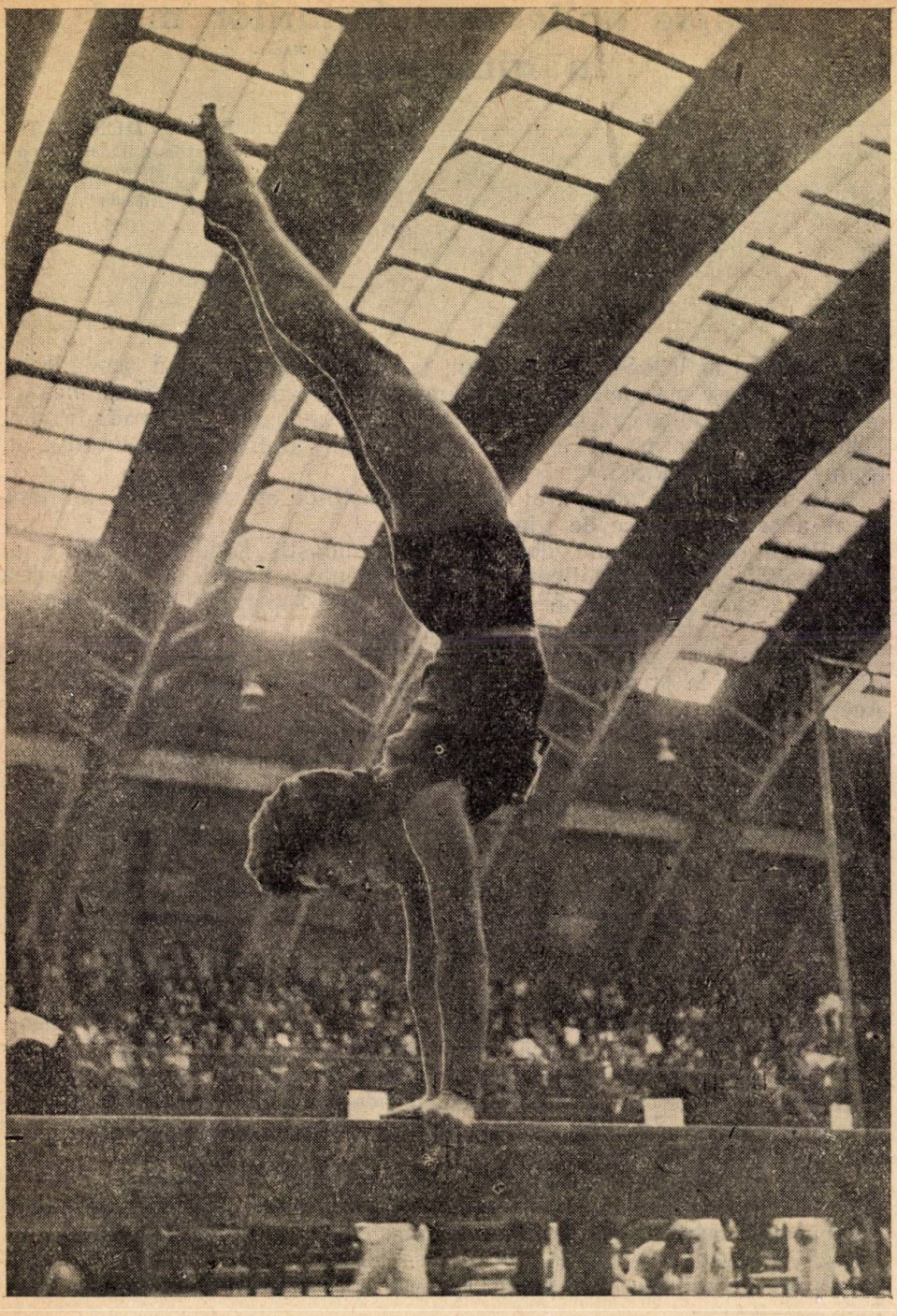
Gimnaştii şi gimnastele Uniunii Sovietice sînt astăzi cei mai buni din lume atît la probele pe echipe cît şi la proba de individual compus. Acest lucru dovedeşte că şcoala sovietică de gimnastică este în prezent cea mai puternică şi cea mai avansată din lume.

Reflectînd asupra situaţiei gimnasticii de performanţă la noi în ţară, s-a ajuns la concluzia că sportivii noştri fruntaşi sînt puţini la număr deşi se bucură de condiţii materiale superioare ce le stau la dispoziţie în tot timpul pregătirilor şi totuşi în întîlnirile de amploare rezultatele lor sînt nesatisfăcătoare. Şi aici putem aminti rezultatele slabe ale echipei noastre de băieţi şi a celei de fete care la Jocurile Olimpice din 1952 au ocupat locul 20 la băieţi din 23 echipe participante, iar fetele locul 9 din 16 naţiuni.

In nr. 6/1952 al revistei „Cultură fizică şi sport" tov. M. Vlaicu, vicepreşedinte al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport scrie : „Faţă de nivelul celorlalte state, în special al U.R.S.S. şi al ţărilor de democraţie populară, la gimnastică băieţi, sîntem cu mult în urmă. Nu avem antrenori cu o înaltă calificare, iar gimnaştii bătrîni frînează creşterea elementelor tinere. Ei au căpătat deprinderi vechi, care acum nu mai pot fi îndreptate decît cu multă greutate ; nu au elasticitate şi nu pot face faţă exerciţiilor moderne".

Din aceste observaţii absolut reale, valabile atît pentru fete cît şi pentru băieţi, cea mai importantă este aceea care constată inexistenţa antrenorilor cu o înaltă calificare, ştiut fiind faptul că antrenorul formează gimnastul. Pentru a-l putea însă forma trebuie să ştii cum, pe ce căi, prin ce mijloace se poate ajunge la prelucrarea acestui material

*) O parte din lucrarea de aspirantură a autorului.



5 Maestra sportului Elena Leuștean executînd un exercițiu dificil la bîrnă.

reprezentat de om. Căile, mijloacele și metodele de rezolvare a acestora, antrenorul le poate obține prin propria sa calificare. Cu cît calificarea antrenorului este mai înaltă, cu atît el e mai stăpîn pe căile, mijloacele și metodele de antrenament. Antrenorul lucrează cu materialul uman, cu omul sănătos, capabil și dornic de progrese. In consecință calificarea antrenorului trebuie să constea în cunoașterea acelor discipline care sînt în legătură cu munca sa practică și cu omul, adică : cunoașterea practico-teoretică a ramurei respective de sport, să cunoască pedagogia, anatomia, fiziologia, psihologia, biomecanica. Numai cunoștințele în aceste domenii pot da antrenorului o înaltă calificare.

Cu cîțiva ani în urmă, cînd tov. M. Vlaicu a scris articolul susamintit, lipsa antrenorilor cu înaltă calificare, era conformă întocmai, afirmațiilor din articolul amintit. Din lipsă de antrenori cu pregătire superioară, se foloseau în posturile cele mai mari și de răspundere ca : antrenori la loturile reprezentative, inspectori, antrenori de stat etc., persoane cu altă calificare, fără pregătire teoretică în domeniul specializării și a culturii fizice în general, persoane care în tinerețea lor au fost gimnaști sau nici măcar n-au fost. De obicei asemenea persoane se bucurau în gimnastică de o pregătire unilaterală, empirică, veche, care se reducea la anumite cunoștințe practice. Celelalte discipline necesare obținerii înaltei calificări, necesare pentru a desfășura în bune condiții procesul instructiv-educativ lipseau din pregătirea antrenorilor noștri.

Rezultatele slabe de la Olimpiadă în cea mai mare măsură s-au datorat antrenamentului neștiințific aplicat gimnaștilor de către antrenorii respectivi, a metodelor înapoiate ce s-au folosit în perioada respectivă.

Analizînd la Moscova această situație, mi-am propus ca pentru îmbunătățirea situației existente, să introduc în antrenamentele gimnaștilor și gimnastelor din loturile noastre metodele școlii sovietice de gimnastică și în primul rînd metoda eforturilor mari.

Am făcut cunoscut acest lucru conducătorului meu științific, candidatul în științe M. L. Ukran. Intr-o ședință a consiliului științific al Institutului central de cultură fizică din Moscova s-a găsit că introducerea metodei eforturilor mari în antrenamentele gimnaștilor din loturile R.P.R. este o problemă foarte necesară și actuală și va putea contribui la ridicarea măiestriei gimnaștilor romîni și la ridicarea renumelui sportului Republicii Populare Romîne.

In țară urma să aplic practic eforturile mari la loturile noastre, să culeg date experimentale în legătură cu felul în care organismul se adaptează și reacționează la eforturi mari, să verific rezultatele obținute și să dau fundamentarea științifică problemei. Din datele culese și compararea rezultatelor tehnice obținute la Olimpiada din anul 1952 de la Helsinki, la Campionatele R.P.R. din 1952, 1953 și rezultatele de la Campionatele Mondiale de la Roma și cele de la Jocurile Mondiale Universitare de la Budapesta, urma să deduc superioritatea metodei eforturilor mari și felul în care această metodă trebuie aplicată pentru a da rezultate pozitive.

METODA CONTEMPORANĂ A MAEŞTRILOR SOVIETICI

Metoda contemporană a gimnaştilor de categorii superioare din U.R.S.S. este metoda marilor eforturi. Ea a apărut ca o necesitate cerută de nivelul înalt al gimnasticii moderne de performanţă. Greutatea mare a exerciţiilor impuse şi liber alese, cerinţele învăţării tehnicii diferitelor elemente grele, severităţile impuse de regulamentul de arbitraj, nu mai puteau fi satisfăcute numai cu o pregătire mică sau mediocră şi sezonieră. In determinarea folosirii metodei eforturilor mari un rol însemnat l-a jucat şi creşterea simţului de răspundere a gimnaştilor faţă de patria lor şi dorinţa fierbinte de a-şi reprezenta ţara cu cinste şi glorie în întîlnirile internaţionale.

Metoda contemporană a gimnaştilor sovietici satisface în cea mai mare măsură toate cerinţele gimnasticii moderne. Rezultatele gimnaştilor sovietici o dovedesc cu prisosinţă.

Planificarea impusă de metoda şcolii sovietice de gimnastică se prezintă astfel :

I. Plan anual:

iulie :	odihnă activă		
august :	perioadă pregătitoare		
septembrie :	perioadă fundamentală		Ciclul I
octombrie :	perioadă fundamentală	precompetiţională	
noiembrie :	perioadă fundamentală	precompetiţională	
1—15 dec. :	perioadă de tranziţie		
15—30 dec. :	perioadă pregătitoare		
ianuarie :	perioadă fundamentală		
februarie :	perioadă fundamentală		
martie :	perioadă fundamentală		Ciclul II
aprilie :	perioadă fundamentală	precompetiţională	
mai :	perioadă fundamentală	precompetiţională	
1—15 iunie :	perioadă fundamentală	precompetiţională	
15—30 iunie :	perioadă de tranziţie		

II. Plan săptămînal (individualizat)

Dăm mai jos cîteva exemple de planuri individuale de antrenament ale unor gimnaşti fruntaşi :

Ciukarin: antrenament zilnic (o zi exerciţii impuse, o zi exerciţii liber alese, uneori şi impusele şi liber alesele).

Sahlin : o zi antrenament, o zi pauză.

Alţi gimnaşti (Muratov, Korolkov, Beleakov) fac antrenament de 4—5 ori pe săptămînă.

III. Plan de antrenament

Partea I	1. Adunare, mers, alergare	5 min
	2. „Incălzire" generală	10 „
	3. Acrobatică (elemente cunoscute)	20 (10) min
Partea a II-a	1. Bară fixă (aparat portativ)	20 min
	2. Paralele	20 „
	3. Inele	20 „
	4. Cal cu mînere (bîrnă)	20 „
	5. Exerciţii libere	15 (20) min
	6. Sărituri	15 (20) „
Partea a III-a	Incheiere, exerciţii pentru revenire, mers	5 min
	Total	2 ore, 30 min

Primii gimnaşti sovietici care au realizat în antrenamentele lor aceste planificări au fost Ciukarin, Muratov, Korolkov, Beleakov şi alţii. Ciukarin a trecut la sistemul de antrenament în tot cursul anului încă din anul 1946.

Loturile reprezentative ale U.R.S.S. care s-au pregătit pentru Olimpiada din 1952, au aplicat un antrenament ciclic : 2 zile lucru, o zi odihnă. Prima zi antrenau numai exerciţiile impuse, iar cealaltă zi numai cele liber alese, ori invers.

Aruncînd o privire asupra planurilor de mai sus se remarcă :

— micşorarea perioadei de tranziţie în favoarea perioadei pregătitoare, în special în favoarea perioadei fundamentale ;

— apariţia unei perioade fundamentale precompetiţionale speciale, cu termen de 2—2½ luni, în care gimnaştii aplică antrenamente „sistem concurs" ;

— o strictă individualizare a planificării săptămînale în ceea ce priveşte numărul antrenamentelor săptămînale şi a pauzelor dintre antrenamente ;

— cel mai mic număr de antrenamente pe săptămînă al maeştrilor este de 4 ;

— lucru la toate aparatele în cursul unui antrenament.

La noi în ţară majoritatea gimnaştilor fruntaşi se antrenau de două ori, maximum de trei ori pe săptămînă.

Teoria care se mai susţinea şi se aplica în antrenamentele gimnaştilor noştri era aceea „că în timpul unei lecţii nu se pot executa decît exerciţii la 2 aparate (un aparat la care predomină exerciţiile de sprijin, iar la altul exerciţiile de atîrnare) şi sărituri".

După această teorie şi considerînd 2 antrenamente pe săptămînă planificarea arăta în felul următor :

Primul antrenament (marţi), al doilea antrenament (vineri).

I. Paralele	I. Bară
II. Inele	II. Cal cu mînere
III. Sărituri	III. Exerciţii libere

După o asemenea planificare abia într-o săptămînă gimnastul reuşea să parcurgă toate aparatele.

Făcîndu-se calculele respective, în comparaţie cu metoda gimnaştilor sovietici, care parcurg într-o singură zi toate aparatele, vor reieşi diferenţe considerabile, în ceea ce priveşte numărul antrenamentelor în timp sau posibilităţile de repetare a exerciţiilor pe aparate. La noi nu exista individualizare, numărul de antrenamente pe săptămînă, numărul repetiţiilor sau aparatelor la un antrenament aplicîndu-se şablon.

La noi antrenamentul „sistem concurs", adică perioada specială de bază (precompetiţională) era foarte scurtă („două săptămîni"), iar de foarte multe ori lipsea cu desăvîrşire, mulţi gimnaşti găsind un motiv de laudă faptul că abia în concurs au legat pentru prima oară exerciţiul integral.

Toate acestea dovedesc că la noi se utiliza o metodă învechită, care nu poate satisface nicidecum cerinţele nivelului gimnasticii moderne.

ADAPTAREA ORGANISMULUI LA EFORT

Activitatea ce o desfăşoară omul în fiecare zi nu este altceva decît o sumă de eforturi, mai mari sau mai mici (la care organismul s-a adaptat) depuse în diferite domenii de activitate, alternate de perioade de odihnă. Este cu alte cuvinte, un proces continuu de consumare şi regenerare a diferitelor celule din corpul omenesc.

Datorită posibilităţilor de adaptare a organismului, omul se obişnuieşte sau se deprinde cu cele mai felurite activităţi şi eforturi. Mersul obişnuit, îmbrăcatul şi dezbrăcatul, mîncatul, spălatul sînt o serie de activităţi care se efectuează în schimbul unui efort.

Dar omul, s-a deprins cu aceste activităţi, s-a obişnuit cu efortul necesar pentru realizarea lor. Eforturi de genul celor enunţate, le efectuează de obicei „pe nesimţite", fără „să obosească".

Reacţiile organismului la asemenea eforturi se numesc normale. Ele de regulă nu produc omului stări subiective neobişnuite, neplăcute şi nu constituie abateri nepermise de la limitele stabilite de ştiinţă în acest sens. Experienţele au arătat că, consumurile produse în organism în urma unor eforturi ca cele amintite mai sus, sînt compensate cu uşurinţă şi în timp scurt. Acest lucru se întîmplă tocmai datorită puterii de adaptare a organismului la efortul respectiv.

Organismul adaptat pentru un efort are forţă, rezistenţă şi toate celelalte calităţi fizice şi morale, dezvoltate în aşa măsură încît să poată satisface efortul solicitat, fără să-i cauzeze efecte negative.

Sportul solicită organismului eforturi care depăşesc pe cele depuse de un nesportiv. Solicitările sînt cu atît mai mari cu cît categoria sportivă este mai superioară.

Se înţelege că solicitările cele mai mari se vor întîlni în cadrul categoriei maeştrilor. Din rîndurile acestora se recrutează cei ce în întîlniri internaţionale dau bătălia pentru a aduce victorie patriei lor. Eforturile fizice, morale şi intelectuale pe care le depun sportivii pentru cucerirea victoriei sînt uneori extenuante. Nu rareori se pot observa în concursuri cazuri ca: abandon de la o probă sportivă oarecare, căderi

bruște în timpul unei alergări, alergări în sens invers sau în jurul axei sale, căderi de pe aparat la gimnastică etc. Toate acestea se datoresc faptului că organismul nu a fost adaptat în mod corespunzător, adică nu a fost pregătit bine pentru efortul respectiv.

In sport adaptările depind de diferitele grade de antrenament. Un înalt grad de antrenament presupune o formă bună sportivă ceea ce înseamnă că sportivul într-o perioadă anumită este capabil să realizeze rezultate tehnice superioare, datorită adaptării organismului său la efortul cerut.

Adaptarea în sport este un proces de continuă îmbunătățire a funcțiunilor și sistemelor organismului, în vederea corespunderii în bune condiții, cerințelor sportului respectiv.

In adaptarea organismului la efort trebuie să se țină seama în primul rînd de principiul gradării. Principiul gradării stă în strînsă legătură cu dozarea efortului, iar problema dozării, după cum ne-a arătat practica, este o problemă individuală.

Pentru a corespunde cerințelor gimnasticii moderne, organismul concurenților trebuie adaptat eforturilor mari. Gimnastul pregătit după metoda eforturilor mari va avea deprinderi bine consolidate și va trece mai ușor peste tensiunile fizice și psihice la care este supus în timpul concursului. Adaptarea organismului la eforturi mari asigură stabilitatea rezultatelor, realizează mărirea nivelului calităților fizice și morale, adică a forței, rezistenței, curajului, stăpînirii de sine și a altor calități, al căror grad de dezvoltare condiționează în mare parte calitatea rezultatelor în concurs. Concursurile reprezintă de obicei perioade de timp în care concurentul este supus la eforturi foarte mari. Dacă organismul său nu este adaptat acestor eforturi, rezultatele lui vor fi slabe. Iată de ce profesorul Krestovnikov sfătuiește pe sportivi ca în antrenamente să depună eforturi mai mari ca în concurs ; tocmai pentru ca ei să-și adapteze cît mai bine organismul cerințelor condițiilor concursului, pentru a fi puși la adăpost de dificultățile și eventualele întîmplări neprevăzute (amînări, întreruperi, prelungiri etc.) care ar putea influența asupra calității rezultatelor.

Am văzut că adaptarea organismului este o condiție importantă pentru obținerea rezultatelor bune. Se pune întrebarea cum trebuie adaptat organismul la efort ? Aceasta este o problemă individuală, mai cu seamă atunci cînd trecem la aplicarea în antrenamente a metodei eforturilor mari. Practica arată că : aplicarea șablon a metodei eforturilor mari la mai mulți indivizi provoacă reacții mai mult sau mai puțin diferite, de la individ la individ și invers ; aceleași rezultate se pot obține de diferiți indivizi prin eforturi cu totul diferite (în timp și ca număr de repetări).

Deci prima fază în problema adaptării este adaptarea efortului la om, după care urmează faza a doua, adică adaptarea omului la efort.

Respectînd această cale se respectă principiul dozării și gradării efortului și principiul individualizării, principii care stau la baza întăririi sănătății. Abaterile de la aceste principii nu duc decît la fenomene negative : oboseală, supraantrenament, surmenaj sau chiar îmbolnăvirea anumitor funcții interne.

Explicaţia fiziologică a problemei adaptabilităţii organismului este dată de fiziologia pavlovistă şi apare ca o problemă de transformare a proceselor de excitaţie şi inhibiţie din scoarţa cerebrală. *„Educarea noastră, disciplinarea noastră de orice fel şi diversele noastre deprinderi — scrie I. P. Pavlov — reprezintă evident, lungi şiruri de reflexe condiţionate".*

Sub acţiunea influenţelor dinafară, în cazul nostru, a exerciţiilor fizice, se constată anumite transformări în desfăşurarea proceselor de excitaţie şi inhibiţie şi a celor trei particularităţi principale ale lor (intensitatea, echilibrul şi mobilitatea). In cazul eforturilor mari, dacă se realizează o adaptare a organismului, înseamnă că transformările petrecute în procesele de excitaţie şi inhibiţie s-au desfăşurat în limite normale. Dacă din contră, nu s-a putut ajunge la o adaptare, înseamnă că în procesele nervoase s-au întîmplat anumite fenomene de dereglare.

O METODĂ A EFORTURILOR MARI: REPETAREA

Repetarea este una din metodele de însuşire temeinică şi sistematică folosită în toate ramurile de învăţămînt.

„Repetarea ca parte fundamentală a lecţiei, dă cunoştinţelor un caracter de trăinicie, orientează percepţia, face însuşirea mai conştientă şi accelerează ritmul de studiere al obiectului" [1]).

Prin repetare nu se reproduce numai materia, ci se pătrund fapte noi, se descoperă noi aspecte ale problemelor studiate, se precizează noţiunile şi se îmbogăţesc concluziile, în urma comparaţiilor ce se fac între calitatea repetărilor trecute şi a celor noi.

In gimnastică repetarea are o importanţă din cele mai mari. Desfăşurarea tuturor antrenamentelor se realizează prin folosirea metodei repetării. Mişcările simple şi complicate, combinaţiile mici şi mari, exerciţiile integrale, constituind reflexe condiţionate sau lanţuri de legături temporare, se învaţă şi se memorează prin repetiţii. Diferite faze de formare ale deprinderilor motrice (formarea imaginii, fixarea, automatizarea) sînt realizate prin numeroase repetări conştiente efectuate de executant.

Repetările efectuate pe baza explicării şi demonstrării antrenorului îmbunătăţesc tehnica mişcărilor, contribuie la dezvoltarea calităţilor fizice şi morale ale gimnaştilor şi asigură formarea steoreotipurilor dinamice.

„Stereotipul — scrie I. P. Pavlov — *este un sistem coordonat, echilibrat de procese interne, este un rezultat al repetării exerciţiului în sistem, într-o anumită ordine, care lasă după sine urme mai mari sau mai mici".*

Rezultă că stereotipul fiecărei mişcări de gimnastică se formează în urma repetării perseverente, mai mult sau mai puţin îndelungate, a aceloraşi acţiuni într-o anumită ordine, într-o anumită succesiune.

Pavlov a arătat că *„atît formarea cît şi menţinerea mai mult sau mai puţin îndelungată a steoreotipului dinamic constituie o activitate nervoasă intensă care variază în raport cu complexitatea stereotipului şi cu caracterul individual al animalului sau omului".*

---

[1]) Pedagogia de Ogorodnikov, pag. 131.

Repetarea joacă un rol important în adaptarea organismului la efort. Respectînd principiile gradării și alternării în dozarea efortului se poate ajunge pe calea repetărilor la o adaptare a organismului, la eforturi din cele mai mari.

Rolul repetiției ca metodă a eforturilor în gimnastică este tocmai de a adapta organismul la sforțările intense care trebuie depuse în vederea obținerii de rezultate din cele mai bune, în vederea suportării tensiunilor din timpul concursurilor. Desigur alături de o bună pregătire fizică obținută în urma repetărilor, un rol deosebit în lupta pentru victorie îl joacă pregătirea morală a sportivilor.

Pentru mărirea eforturilor în antrenamentele gimnaștilor, folosind metoda repetărilor, antrenorul are la îndemînă numeroase posibilități ca de exemplu :

— mărirea numărului antrenamentelor pe perioada de timp ;

— mărirea numărului de aparate în cursul unei lecții de antrenament ;

— mărirea numărului de repetiții a elementelor, combinațiilor sau execuțiilor integrale ;

— reducerea pauzelor dintre execuții.

Mărirea intensității eforturilor în antrenamente folosind metoda măririi continue a repetărilor sub diverse forme, trebuie să se facă în mod gradat și ținînd seama tot timpul de particularitățile individuale ale sportivilor. Altfel se riscă a se ajunge la rezultate negative.

Principiul eforturilor mari este un cuțit cu două tăișuri. Aplicat în mod rațional, respectînd principiile gradării în dozarea efortului, respectînd structurile individuale ale sportivilor, eforturile mari duc la mărirea gradului de antrenament, la o bună formă sportivă. Aplicat la întîmplare, neținînd cont de o gradare strict individuală, eforturile mari duc la dereglări care se manifestă prin semne de oboseală sau fenomene de supraantrenament, ori surmenaj, sau chiar îmbolnăviri mai grave a unor organe, sau sisteme din organism.

APLICAREA PRINCIPIULUI EFORTURILOR MARI IN LOTURILE DE GIMNASTICĂ ALE R.P.R.

Etapa I

Reîntors în patrie de la Moscova în iunie 1953, am fost numit de către C.C.F.S. consilier la loturile R.P.R. ce se pregăteau în vederea concursurilor din cadrul Festivalului Mondial al Tineretului de la București.

Etapa iunie-august 1953 a fost prima etapă de aplicare a principiului eforturilor mari în antrenamentele gimnaștilor și gimnastelor noastre.

Intr-o ședință organizată cu întreg colectivul antrenorilor și medicul lotului am prezentat problema eforturilor mari, arătînd sarcinile, scopul, mijloacele și metodele prin care aplică gimnaștii sovietici eforturile mari în antrenamentele lor. Majoritatea antrenorilor neobișnuiți cu sistemul

acesta s-au arătat neîncrezători în posibilităţile aplicării eforturilor mari în condiţiile noastre, arătînd în mod just deosebirile existente între gimnaştii sovietici şi gimnaştii noştri.

Totuşi s-a căzut de acord pentru introducerea eforturilor mari cu începere imediată, ţinînd seama de o strictă gradare şi individualizare a antrenamentului.

PLANUL INDIVIDUAL DE ANTRENAMENT

Pentru a putea urmări cît mai bine felul în care se adaptează şi reacţionează gimnaştii la eforturile mari, s-au făcut foi-tip pe care se întocmeau planurile de antrenament pentru fiecare gimnast în parte, pentru fiecare antrenament. Introducerea acestui sistem a realizat primii paşi la noi în ţară, la gimnastică, în ceea ce priveşte individualizarea antrenamentelor.

Foile individuale pe care se întocmeau planurile zilnice pentru fiecare gimnast şi gimnastă în parte, au fost întocmite după modelul primit de la profesorul V. Iakubinok, antrenor al lotului Moscovei, candidat în ştiinţe pedagogice.

In afară de problemele în strictă legătură cu partea tehnică a antrenamentului, foaia individuală mai conţinea o serie întreagă de rubrici pentru înregistrarea anumitor date obiective ca : puls, greutate, tensiune arterială şi a unor date subiective ca : dispoziţie de lucru (înainte, în timpul şi după antrenament), poftă de mîncare, starea somnului, cît şi două rubrici rezervate diferitelor altor observaţii ale gimnastului şi antrenorului.

Planul individual de antrenament avea scopul în primul rînd de a individualiza cît mai just dozarea eforturilor pentru fiecare gimnast în parte. Aceste planuri şi indirect gimnastul necesită o observare continuă din partea antrenorului, cer o autoobservare a gimnastului şi o colaborare permanentă între antrenor şi gimnast. Analizînd datele obiective şi subiective ale planului îndeplinit într-un anumit antrenament, se puteau întocmi în mod just planurile pentru antrenamentul următor.

Astfel planurile zilnice de antrenament se dovedeau a fi planuri elastice, în funcţie de starea generală a sportivului şi tinzînd să adapteze organismul sportivului la eforturi din ce în ce mai mari.

Rubrica rezervată gimnaştilor avea rostul să determine o participare conştientă a gimnastului în procesul de antrenament.

In etapa Festivalului, desfăşurîndu-se o muncă gradată în aplicarea eforturilor mari în loturile noastre s-au realizat următoarele transformări :

1. Schimbarea schemei lecţiei, trecîndu-se de la schema tip care prevedea lucru la două aparate principale şi unul secundar, la o schemă care prevedea 5—6 aparate la un antrenament, din care gimnaştii îşi alegeau individualizat, după necesitate, aparatele principale şi secundare.

Iată schema unui plan individual:

Gimnastul ..... **nr. antrenamentului** ..... **Data** .....

Aparatul	Timp de lucru: Total	Timp de lucru: Efectuat	Conținutul	Repetări: Planificat	Repetări: Realizat	Observ. gimnastului	Observ. antrenorului	Ora { începerii / termin.
Bară								Puls { înainte / după
Paralele								Tensiune { înainte / după
Cal bîrnă								Greutate { înainte / după
Inele								Somn { ore / caracter
Sărituri								Disp. de lucru
Sol								Poftă de mîncare
Dezv. generală								

La fete s-a introdus lucrul zilnic la toate aparatele (4), plus acrobatica considerată ca un aparat aparte.

2. Mărirea duratei antrenamentelor de la 180 la 240 min.

3. Folosirea antrenamentelor „sistem concurs" (la toate aparatele) cu aproximativ o lună înainte de concurs. Cei mai puternici gimnaști ai noștri (Kerekeș A. și Orendi F.) au ajuns la un înalt nivel de rezistență și forță și odată cu dezvoltarea acestor calități ei au arătat o mai mare ușurință și siguranță în execuții. Rezultatele obținute (echipa feminină locul II pe națiuni, după U.R.S.S.) cu ocazia întîlnirilor din cadrul Festivalului, au constituit pînă la data aceea cele mai bune rezultate pe care le-au obținut gimnaștii și gimnastele noastre vreodată pe tărîm internațional.

Controlul medical în perioada pregătirilor pentru Festival a fost asigurat în timpul antrenamentelor de medicul lotului. Acest control s-a efectuat prin luarea zilnică a greutăţii şi pulsului înainte şi după antrenamente şi sporadic prin luarea tensiunii la unii gimnaşti după efectuarea unor eforturi mari ca durată şi cantitate.

Cele mai bune rezultate la individual compus au fost obţinute la băieţi de Orendi F., clasat pe locul 10, avînd înaintea sa numai 9 gimnaşti sovietici, iar la fete de Leuştean E., clasată pe locul 12, avînd înainte pe gimnastele sovietice şi două gimnaste maghiare.

Etapa a II-a

15.IX — 22.XI. 1953. Pregătire în subcentrul de antrenament de la Bucureşti, organizat în vederea campionatelor R.P.R., cu gimnastele asoc. Dinamo şi Ştiinţa I.C.F.; b) 3.XII — 20.XII.1953. Tabăra de pregătire pentru concursul de la Budapesta.

a) In subcentrul de la Dinamo s-au început antrenamentele după schema lecţiei care prevedea lucrul la toate aparatele (6). Antrenamentele se desfăşurau de 5 ori pe săptămînă din care 4 (luni, marţi, joi şi vineri) cu desfăşurarea indicată mai sus, iar unul (miercuri) de completare. Din cauza lipsurilor serioase în dezvoltarea de bază a majorităţii gimnastelor, antrenamentele se încheiau cu un program general şi individualizat de remediere a acelor lipsuri.

In perioada pregătitoare cînd gimnastele însuşeau noile deprinderi, se efectuau chiar 20—25 de repetări ale elementelor noi, care trebuiau învăţate.

In perioada precompetiţională s-a ajuns la 6 repetări ale exerciţiului integral, din care deseori, două execuţii erau efectuate în continuare fără nici o pauză. Gimnastele au fost observate foarte îndeaproape şi atent şi la cele mai mici semne de oboseală, s-au luat măsuri corespunzătoare ca uşurarea programului, odihnă totală de 1—2 zile etc.

Rezultatele obţinute de gimnastele care s-au antrenat în subcentrul de la Dinamo au fost excepţionale. Iată cîteva : echipa de fete Dinamo, clasată în urmă cu un an, pe locul II din ţară, s-a clasat de data aceasta pe locul I cu un avans grăitor de 111,62 puncte faţă de echipa campioană a anului precedent, care s-a antrenat după metodele vechi.

Gimnastele care s-au antrenat în subcentrul de la Dinamo-Bucureşti, au ocupat primele 5 locuri în ţară, ocupînd în acelaşi timp şi primele 3 locuri la fiecare aparat, exceptînd locul I la sol şi sărituri.

Demn de amintit este cazul tinerei gimnaste Vătăşoiu Emilia, care cu un an în urmă a concurat în limitele categoriei I, ea s-a clasat pe locul 6 din ţară. După ce a aplicat metoda eforturilor mari propusă de noi, ea a reuşit să se claseze în 1953 pe locul 4 în limitele categoriei maestrelor, întrecînd gimnaste de valoare ca maestrele Perim, Băiaşu etc. In aceeaşi situaţie s-au găsit şi tinerele gimnaste Penciu Alexandrina şi Ţicu Anica.

Controlul medical în acel timp a fost efectuat de medicii colectivelor respective. In timpul antrenamentelor, noi înregistram greutatea şi pulsul gimnastelor înainte şi după fiecare antrenament. Uneori pulsul era luat şi după lucrul efectuat la anumite aparate.

Gimnastele supuse la eforturile mari din acea etapă au fost: Leuștean E., Slavici E., Gyárfáș I., Vătășoiu E., Băiașu T., Penciu A., Țicu A. și Nițu L.

b) In această etapă s-a continuat același sistem ca în etapa imediat precedentă, cu aceleași gimnaste și cu încă opt.

Efortul a fost însă ușurat prin scoaterea din antrenamente a aparatului portativ și a barei fixe.

Din această perioadă cînd gimnastele și-au format deja o educație în a-și întocmi singure planurile de antrenament (antrenorul avînd rol de îndrumător, colaborator) există interesante pasaje de autoobservare a gimnastelor, de sugestii și alte observații referitoare la antrenament, la diferite stări subiective „autoanalize" etc. In această perioadă s-a întărit și controlul medical, luînd formă de cercetare. Cercetările erau efectuate de medici de la catedra de fiziologie a Institutului de Cultură Fizică și constau în înregistrarea pulsului și a tensiunii arteriale înainte de începerea antrenamentului, după încălzire și după fiecare aparat, uneori înregistrîndu-se și timpul de revenire.

1.I — 7.VIII. 1954.

Etapa a III-a — 10.I.-10.IX.1954. Continuarea pregătirilor în vederea Campionatelor Mondiale.

In această etapă în care eu am fost la Moscova pentru continuarea studiilor, urma să se continue munca de pregătire în vederea Campionatelor Mondiale. Exercițiile impuse pentru Campionatele Mondiale în mare parte însușite, trebuiau individualizate mai adînc și antrenate după principiul eforturilor mari, alături de un atent control medical.

Nu știu însă din ce motive, antrenorul de stat a desființat planificarea individualizată și a procedat la o scădere considerabilă a efortului, cerînd antrenorilor aplicarea unui efort mic, șablonizat.

Prin desființarea conspectelor individuale zilnice, gimnaștii nu mai puteau fi urmăriți îndeaproape zi de zi de către antrenori și se desființa singura posibilitate de autocontrol și preocupare oficială, conștientă a gimnastelor de munca lor.

In locul planurilor individuale a căror conținut era rodul muncii de strînsă colaborare dintre antrenor și gimnast, s-a introdus o formă de evidență, despre care se susținea că este o formă concentrată, care cuprinde și conspectul individual. Acest lucru nu corespunde realității. In primul rînd forma impusă de antrenorul de stat, nu este o planificare, ci o evidență pe care antrenorii o întocmeau de obicei, la sfîrșitul unei etape. Dar ceea ce e mai grav e faptul că este complet ruptă de persoana vie a gimnastului, acesta neavînd nicăieri nici o rubrică personală de observații, adică neavînd nimic de spus. Forma nouă prezenta și avantaje: scutea pe antrenor de a se preocupa zi de zi de gimnastul său, era deci o formă foarte comodă și convenabilă.

Controlul medical în timpul antrenamentelor acestei perioade a fost foarte sărac. Medicilor de la Institut care în etapa din decembrie începuseră anumite cercetări, li s-au pus o serie de greutăți în muncă, astfel

că din perioada aceea nu există nici un fel de înregistrări, nici chiar obişnuita fişă de autocontrol de tipul celor de la Centrul medical de cultură fizică.

Etapa a IV-a — 20.IV—27.VI.1954.

Ultimele pregătiri pentru Campionatele Mondiale. Reîntorcîndu-mă de la Moscova am început reintroducerea conspectelor individuale şi la adăpostul unui control medical atent s-a trecut din nou la aplicarea eforturilor mari.

In această perioadă s-a lucrat de 4 ori pe săptămînă, repetîndu-se în cursul fiecărui antrenament elemente, combinaţii şi cel puţin 2—3 execuţii integrale atît la impus cît şi la liber ales. Cel mai mic număr de execuţii integrale la un aparat în perioada aceea a fost 4 (două exerciţii impuse + două liber alese). Intrucît controlul medical nu indica semne negative, gimnastele erau supuse la eforturi şi mai mari. Nu toate puteau însă suporta eforturi mai mari de 3—4 execuţii integrale la un aparat. Printre acestea se numărau cele mai bune gimnaste ale noastre: Leuştean E. şi Hoffman A. Cele mai multe repetări la aparate în condiţii bune era în stare să le facă gimnasta Ţicu Anica. Ea a ajuns la 10—12 repetări integrale fără ca organismul ei să prezinte fenomene negative.

Victoriile asupra R. P. Bulgaria şi R. P. Polonă obţinute în acea etapă arătau că gimnastele au un grad înalt de antrenament şi o formă bună.

Verificarea finală a constituit-o concursurile din cadrul Campionatelor Mondiale de gimnastică de la Roma unde echipa noastră feminină s-a clasat pe locul 4 din lume faţă de locul 9 obţinut cu doi ani în urmă la Olimpiada de la Helsinki.

Gimnastele care au fost supuse metodelor eforturilor mari în acea etapă au fost: Leuştean E., Hoffman A., Ţicu A., Vătăşoiu E., Băiaşu T., Dobrovolski I., Slavici E., Gyárfáş I., Penciu A., Inovan S. şi Schlandt U.

Demn de remarcat este faptul că Leuştean E., la individual compus a ocupat locul 5 din lume fiind întrecută numai de către o gimnastă din echipa Uniunii Sovietice, o gimnastă din R. Cehoslovacă, una poloneză şi una maghiară.

Locuri bune au mai ocupat gimnastele Hoffman A.: locul 19 şi Ţicu A.: locul 33.

Şi rezultatele individuale reprezintă un mare progres faţă de primele 3 locuri ocupate la Olimpiadă, la individual compus şi anume faţă de locurile 25, 48 şi 58.

Locul 4 din lume a situat echipa de gimnastică feminină a ţării noastre în imediata apropiere a celor mai puternice ţări la această disciplină pe plan mondial, ţări în care gimnastica se bucură de o veche tradiţie.

Echipa noastră de gimnastică feminină a întrecut în mod categoric echipele tuturor ţărilor capitaliste, demonstrînd astfel în mod obiectiv inferioritatea sistemelor de antrenament folosite în occident şi confirmînd

superioritatea metodei sovietice după care s-a antrenat şi echipa noastră feminină : metoda eforturilor mari.

Mărimea efortului ne-a fost greu de măsurat, ţinînd seama mai ales de faptul că nu există o unitate de măsură deja elaborată pentru acest lucru.

Ghidul nostru a fost continua observare a diferitelor manifestări a gimnastelor şi analiza permanentă a datelor obiective şi subiective.

In timpul antrenamentelor şi după, purtam discuţii cu gimnastele, interesîndu-ne îndeosebi asupra senzaţiilor de plictiseală, oboseală, poftă de mîncare şi somn, dispoziţie de lucru etc. date pe care le confruntam cu rezultatele înregistrărilor obiective de ordin tehnic sau medical, culese în timpul antrenamentului.

In urma rezultatelor şi a observaţiilor s-au putut trage diferite concluzii, care ne demonstrează că problema eforturilor mari este necesară în antrenamente, dar ea fiind o problemă relativă în funcţie de individ, trebuie aplicată strict individualizat.

Noi considerăm ca eforturi mari acele eforturi care valorifică la maximum posibilităţile sportivului. Această valorificare se realizează prin străduinţele voluntare şi conştiente ale sportivului sub îndrumarea pricepută şi entuziastă a antrenorului, de a obţine rezultate din ce în mai superioare.

Avînd aceeaşi ţintă gimnastele Leuştean Elena şi Ţicu Anica au ajuns la aceste rezultate într-un mod cu totul deosebit. Gimnasta Leuştean a însuşit foarte repede, progresînd imediat. A obosit însă repede şi nu a fost capabilă să desfăşoare o muncă de mare cantitate. In medie ea repeta de 1—2 ori un exerciţiu complet. Rareori (după zile de odihnă) cînd reuşea să repete de 3—4 ori un exerciţiu în întregime, a doua zi dădea semne de vădită oboseală.

In schimb gimnasta Ţicu A. a însuşit mişcările treptat, a progresat mai lent. Ea a obosit foarte greu în antrenamente, fiind capabilă să desfăşoare o muncă de mare cantitate. In medie ea repeta de 5—6 ori un exerciţiu integral. In antrenamentul imediat următor (ziua următoare) ea nu dădea semne de oboseală, fiind în stare să efectueze aceeaşi cantitate de mişcare, ca în antrenamentul zilei precedente.

O singură dată, după un antrenament greu, a doua zi gimnasta Ţicu A. s-a simţit obosită şi după cerinţa ei a fost scutită de antrenament.

La campionatele de gimnastică pe echipe ale R.P.R. din noiembrie 1953 Leuştean a devenit campioană a Republicii noastre, cu o medie de 8,94, în timp ce gimnasta Ţicu A. s-a clasat pe locul 18 cu o medie de 7,50.

Dacă în concursurile ce au urmat celor din noiembrie 1953 şi pînă la Campionatele Mondiale din iunie 1954 şi J.M.U.V. de la Budapesta din august al aceluiaşi an, Leuştean E. s-a menţinut în general pe primul loc în ţară, gimnasta Ţicu A. a arătat un continuu progres, exceptînd perioada ianuarie — aprilie 1954, cînd s-a aplicat o metodică necorespunzătoare, neeficace, învechită. După perioada ianuarie—aprilie ea a obţinut rezultate slabe, fiind chiar înlocuită în echipa reprezentativă.

Din aprilie pînă în august 1954, reintroducîndu-se în antrenamentele gimnastelor noastre metodele sovietice, Ţicu Anica a putut să se dezvolte în mod vertiginos.

Iată evoluţia ei în echipa noastră:

aprilie	1954 —	Camp. R.P.R. individuale	— locul 7
mai	1954 —	Concurs cu R.P.B.	— locul 6
mai	1954 —	Concurs cu R.P.P.	— locul 5
iunie	1954 —	Camp. Mondiale Roma	— locul 3
august	1954 —	J.M.U.V. Budapesta	— locul 2.

Atît Ţicu A., cît şi Leuştean E., au început antrenamentele în septembrie 1953. Leuştean a ajuns la locul I după 2 luni de antrenamente, Ţicu A. avînd nevoie de timp mai îndelungat pentru a ajunge la locul 2.

In noiembrie 1953 diferenţa medie între Leuştean şi Ţicu era de 1,44 puncte, în august 1954, această diferenţă s-a redus la 0,17 puncte.

Diferenţele arătate mai sus dovedesc importanţa mare a individualizării eforturilor mari, dovedesc existenţa unor particularităţi şi caractere puternice, a căror nerespectare duce la rezultate negative.

Ce s-ar fi întîmplat, dacă gimnastei Leuştean i s-ar fi dozat acelaşi efort ca gimnastei Ţicu? La început ar fi obosit, apoi s-ar fi surmenat, intra în supraantrenament sau poate chiar s-ar fi îmbolnăvit mai grav.

Ce s-ar fi întîmplat dacă gimnastei Ţicu A. i s-ar fi dozat acelaşi efort ca lui Leuştean? Gimnasta Ţicu nu ar fi putut valorifica poate niciodată marile sale resurse energetice şi posibilităţi de progres.

Deşi gimnastele de mai sus din punct de vedere cantitativ depuneau eforturi cu totul deosebite, totuşi credem că din punctul de vedere al intensităţii, ambele depuneau eforturi mari. Despre acestea vorbesc destul de convingător pragurile de oboseală care surveneau în mod deosebit la cele două gimnaste. Supuse la acelaşi efort organismul lor reacţiona diferit.

Aplicînd eforturi mari noi căutam să nu depăşim acele limite fiziologice individuale, după care eforturile mari ar fi început să-şi arate efectele negative.

In perioada mai—iunie s-a intensificat şi controlul medical în cursul antrenamentului.

★

Aplicarea eforturilor mari în antrenamentele gimnastelor noastre, din a căror metode am expus cîteva în articolul de faţă, s-a efectuat cu mult succes şi a adus rezultate pozitive. Numai folosirea acestor metode luate de la şcoala sovietică de gimnastică au făcut posibilă clasarea echipei noastre feminine pe locul 4 din lume, fapt ce a adus peste hotare un renume mare gimnastelor noastre.

La băieţi, după tabăra de pregătire în vederea Festivalului, metoda eforturilor mari individualizate, a fost abandonată. Antrenorii au continuat cu metodele lor obişnuite-neeficace. Numai astfel se explică faptul că echipa noastră masculină nu a putut dobîndi aceeaşi dezvoltare ca echipa feminină.

Rezultatele sezonului atletic 1954 *)

L. S. HOMENKOV

In anul 1954 s-au desfăşurat mai mult ca oricînd numeroase concursuri interne precum şi competiţii internaţionale, cu participarea sportivilor sovietici.

Incă de la începutul primăverii, în toate oraşele Uniunii Sovietice, au avut loc concursuri de masă prin corespondenţă la care au participat peste 500.000 sportivi din 250 oraşe. La campionatele asociaţiilor sportive, la spartachiadele republicilor unionale, la concursurile unionale ale sportivilor săteni au participat peste 30.000 atleţi. Mulţi din ei au devenit maeştri ai sportului, sportivi-clasificaţi.

In cursul sezonului 1954 atleţii au stabilit 106 recorduri unionale, dintre care 18 europene şi 17 mondiale. V. Kuţ (5.000 m), M. Krivonosov (aruncarea ciocanului), N. Koniaeva (aruncarea suliţei), O. Agheev, G. Modoi, G. Ivakin şi S. Suhanov (ştafeta 4x800 m), A. Ciudina (săritura în înălţime), G. Zibina (aruncarea greutăţii) şi N. Otkalenko (800 m) au demonstrat o înaltă măiestrie sportivă şi au dăruit patriei lor noi recorduri mondiale.

Remarcăm de asemenea rezultatele unor sportivi valoroşi ca A. Ignatiev în alergarea de 400 m — 41,1 s, A. Iulin în alergarea de 400 m garduri — 50,5 s, V. Kuznetov la decatlon — 7.959 puncte (după vechea tabelă de punctaj), M. Itkina în alergarea de 200 m — 23,8 s, I. Turova în alergarea de 100 m — 11,6 s, V. Kuznetov la aruncarea suliţei — 78 m 19 cm, N. Dvalişvili la săritura în lungime — 6 m 25 cm, O. Grigalka la aruncarea greutăţii — 17 m 20 cm, P. Solopova în alergarea de 400 m — 55,1 s, A. Egorov în proba de 10 km marş — 43 min. 19,8 s, M. Golubniciaia în alergarea de 80 m garduri — 10,9 s şi B. Matveev la aruncarea discului — 54 m 63 cm.

In anul 1954, sportivii sovietici s-au întîlnit cu mulţi sportivi din diferite ţări: Franţa, Finlanda, Elveţia, Anglia, Cehoslovacia, Polonia, Ungaria, Republica Democrată Germană şi Republica Populară Chineză, repurtînd pretutindeni mari succese.

CREŞTEREA CANTITATIVĂ A REZULTATELOR

(Potrivit normelor clasificării sportive din anul 1953)

Anii	Maeştri ai sportului	Categoria I
1952	37	599
1953	45	750
1954	90	1.111

DATE COMPARATIVE PRIVIND RECORDURILE UNIONALE ŞI MONDIALE

Anii	Recorduri unionale	Recorduri mondiale
1952	98	13
1953	93	12
1954	106	17

In comparaţie cu anii trecuţi, numărul rezultatelor corespunzătoare normelor de maestru al sportului şi categoria I a crescut considerabil. In ceea ce priveşte recordurile unionale şi mondiale, numărul lor este mai mare ca oricînd în cursul anului 1954.

---

*) Din Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 1, 1955.

In sezonul 1954 cadrele de sportivi fruntaşi au fost completate cu numeroşi atleţi tineri. Meritul revine antrenorilor care au ştiut să insufle elevilor lor mai multă dragoste de muncă şi care au reuşit să pregătească în scurt timp sportivi cu o înaltă clasificare. Printre aceştia se numără L. Vasiliev din Stalingrad care a parcurs distanţa de 100 m în 10,4 s, V. Mariin din Moscova şi B. Mescerski din Minsk care au alergat distanţa de 200 m în 21,6 şi respectiv 21,8 s, I. Konovalov din Baku şi R. Truscenko din Voronej care au obţinut timpul de 10,6 s în proba de 100 m plat, O. Braghin din Leningrad care a obţinut rezultatul de 1 min 50,6 s în alergarea de 800 m, A. Ivanov din Odesa care a stabilit un nou record unional în alergarea de 1.000 m — 2 min 23,8 s, N. Maricev din Moscova care a egalat recordul unional pe 1.500 m, I. Cerniavski din regiunea Cerkassk care, în cadrul campionatului unional, a ocupat locurile 2 în alergarea de 5.000 m — (14 min 22,6 s) şi în alergarea de 10.000 m — (30 min 00,6 s), V. Dementiev (Rostov-pe-Don) care a îndeplinit norma de maestru al sportului la triplusalt — 15,63 m, I. Kutenko (Lvov), care a totalizat 7.645 puncte de dcalton (norma de maestru al sportului), cifră care reprezintă al 8-lea rezultat din istoria atletismului, precum şi alţii.

In grupa femeilor remarcăm pe atleta V. Roolaid care în decurs de 2 ani a obţinut rezultate de clasă mondială la aruncarea suliţei, iar la concursurile internaţionale a întrecut pe campioana olimpică şi europeană Dana Zatopkova, aruncînd 54,89 m ; de asemenea remarcăm pe R. Ulitkina din Leningrad care a parcurs 200 m în 24,4 s, pe atletele din Moscova G. Rezcikova care a obţinut 11,9 s în alergarea de 100 m, G. Vinogradova care a sărit 5,97 m în lungime, N. Eliseeva care a parcurs 80 m. garduri în 11,4 s, N. Beliakova care a aruncat 48,84 m la disc, L. Slobojanina şi E. Ianina din Leningrad care au sărit 1,60 m în înălţime, pe tînăra şi talentata alergătoare de 100 m L. Polinicenko din Rostov-pe-Don care a obţinut 11,9 s pe această distanţă şi multe altele.

Pentru a ne forma o impresie cît mai completă asupra rezultatelor sezonului 1954 ne vom opri asupra a două mari concursuri atletice — Campionatul Europei şi Campionatul U.R.S.S.

Cel de-al V-lea Campionat de atletism al Europei care s-a desfăşurat între 25 şi 29 august 1954 în capitala Elveţiei-Berna, a fost cel mai mare concurs internaţional după cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice. La acest campionat au luat parte 928 sportivi din 28 de ţări. (La ultimul campionat european disputat în anul 1950 au participat 494 sportivi reprezentînd 21 ţări). In cursul campionatului din 1954 au fost stabilite 59 de recorduri naţionale şi trei recorduri mondiale. Recordurile mondiale au fost stabilite numai de atleţii sovietici : M. Krivonosov la aruncarea ciocanului şi V. Kuţ în probele de alergare de 5 km şi 3 mile. Sportivii sovietici (72 la număr) au luat parte la toate cele 35 probe ale campionatului şi au cucerit 16 locuri I, 11 locuri II şi 10 locuri III. La campionatul european din anul 1950 atleţii sovietici au cucerit numai 6 locuri I, 5 locuri II şi 7 locuri III. La campionatul din 1954 sportivii sovietici au totalizat cel mai mare număr de puncte. Echipele de bărbaţi şi de femei au ocupat primele locuri. La campionatul european din 1950 echipa feminină a cucerit primul loc, însă echipa masculină a ocupat abia locul VI. In general, la campionatul european din anul 1954, echipa atleţilor sovietici a demonstrat o înaltă măiestrie sportivă, o bună pregătire tehnică, multă dîrzenie în atingerea scopului şi o neclintită voinţă de victorie.

Este semnificativ faptul că pe lîngă maeştrii cunoscuţi, cu o mare experienţă a întîlnirilor internaţionale au concurat şi numeroşi tineri (V. Kuznețov, B. Grişaev, I. Filin, I. Kutenko, R. Ulitkina, M. Itkina, I. Stepanov, I. Konovalov, V. Okorokov, B. Stolearov, L. Lîsenko, M. Kuznețova etc.).

Tabelul 1

Numărul punctelor totalizate de echipele diferitelor ţări la Campionatul Europei pe anul 1954

Locul	Ţara	Numărul punctelor		
		Bărbaţi	Femei	Total
1	U.R.S.S.	113	108	221
2	Anglia	52,5	39	91,5
3	Cehoslovacia	58	18	76
4	Germania occidentală	41	31	72
5	Ungaria	64	4	68
6	Finlanda	53,5	—	53,5
7	Suedia	33	3	41
8	Polonia	18	13	31
9	Franţa	19	3	22
10	Italia	14	6	20
11	Norvegia	13	—	13
12–13	Belgia	10	—	10
12–13	Iugoslavia	5	5	10
14	Romînia	1	5	6
15–16	Olanda	—	5	5
15–16	Danemarca	5	—	5
17	Elveţia	3	—	3
18	Irlanda	2	—	2
19–20	Luxemburg	1	—	1
19–20	Grecia	1	—	1

Numărul medaliilor cucerite de echipele clasate pe primele 3 locuri se repartizează astfel : echipa U.R.S.S. — medalii de aur — 20, de argint — 11, de bronz — 10 ; echipa Angliei — respectiv 3, 7 şi 7 ; echipa Cehoslovaciei — 4, 2, şi 5.

Titlul de campion al Europei pe anul 1954 a fost cucerit de următorii :

Bărbaţi

V. Kuţ (recorduri mondiale în alergarea de 5.000 m şi în alergarea de 3 mile ;
M. Krivonosov (record mondial) la aruncarea ciocanului ;
A. Ignatiev (record unional) în alergarea de 400 m plat ;
V. Uhov în proba de 50 km marş ;
A. Iulin în alergarea de 400 m garduri ;
E. Bulancik în alergarea de 110 m garduri ;
L. Scerbakov în proba de triplusalt cu elan ;
V. Kuznețov la decatlon.

Femei

I. Turova în alergarea de 100 m şi în alergarea de ştafetă 4x100 m ;
M. Itkina în alergarea de 200 m şi în alergarea de ştafetă 4x100 m ;
M. Golubniciaia în alergarea de 80 m garduri ;
N. Otkalenko în alergarea de 800 m ;
N. Ponomareva — aruncarea discului ;
G. Zîbina — aruncarea greutăţii ;
A. Ciudina — pentatlon ;
V. Krepkina în alergarea de ştafetă 4x100 m ;
R. Ulitkina în alergarea de ştafetă 4x100 m.

In 12 probe ale campionatului european au fost obţinute rezultate care depăşesc rezultatele înregistrate de învingătorii Olimpiadei din 1952. Aceasta dovedeşte creşterea măiestriei sportive a atleţilor din Europa în ultimii doi ani şi în primul rînd a echipelor U.R.S.S. şi ale ţărilor de democraţie populară. Dacă la campionatul din anul 1950, din cele 34 probe ale programului sportivii ţărilor burgheze au cucerit 25 locuri I iar sportivii sovietici şi cei din ţările de democraţie populară au obţinut numai 9 locuri I, în anul 1954, din cele 35 probe ale programului sportivii sovietici şi cei din ţările de democraţie populară au cucerit 26 locuri I iar sportivii din ţările burgheze au cucerit numai 9 locuri I.

Subliniem totuşi că întrecerile pentru campionatul european pe anul 1954, concursurile de la Londra şi Praga au dezvăluit o serie de lipsuri importante în munca de atletism. Astfel, în alergările pe distanţe scurte (în afară de A. Ignatiev), la săriturile în lungime şi în înălţime, în alergările de 800 şi 1.500 m. sportivii sovietici sînt mult în urmă faţă de cei mai buni atleţi europeni. In desfăşurarea concursurilor, unii sportivi (a căror victorie era scontată) nu au ştiut să dea dovadă de suficientă perseverenţă şi să manifeste voinţă de victorie. Printre aceştia se numără V. Kniazev, N. Koniaeva, G. Seghen, S. Bordulenko, N. Martînenko. In elaborarea tacticii alergării de 3.000 m obstacole, s-au făcut unele greşeli datorită cărora alergătorii sovietici V. Kuracenkov şi E. Kodiaikin nu au reuşit să obţină rezultatele pe care le obţinuseră în repetate rînduri înainte de Campionatul Europei.

O lipsă esenţială în munca multor antrenori sovietici este subaprecierea muncii educative cu sportivii.

Analiza campionatului european pe anul 1954 ne obligă să ne revizuim în spirit critic metodele de antrenament sportiv, mai ales în probele atletice în care sîntem mult în urmă.

Cel de-al 35-lea campionat al ţării care s-a desfăşurat la Kiev între 12 şi 16 septembrie 1954 a fost cel mai important concurs din istoria atletismului sovietic atît prin caracterul de masă cît şi prin rezultatele tehnico-sportive obţinute.

La acest campionat au luat parte 28 de asociaţii sportive reprezentate de 1.178 sportivi (842 bărbaţi şi 336 femei) ; dintre aceştia 18 sportivi au avut sub 18 ani, 712 au avut între 18 şi 24 ani, 435 — între 25 şi 30 ani, 10 — între 31 şi 35 ani şi 3 — peste 35 ani. Majoritatea atleţilor au avut o pregătire satis-

făcătoare. In toate probele atletice nivelul performanţelor primilor 10, 15, 20 sportivi etc. a crescut. Douăzeci din campionii acestui an au obţinut victorii cu rezultate mai bune decît în toate campionatele precedente. In cursul campionatului au fost stabilite 9 recorduri unionale, dintre care 4 europene, 3 mondiale precum şi 87 recorduri ale asociaţiilor sportive. In 11 probe rezultatele primilor 6 au depăşit rezultatele finaliştilor campionatului Europei (alergarea de 100 m, 110 m garduri, 50 km marş, triplusalt, săritura cu prăjina şi decatlonul — la bărbaţi; alergarea de 100 şi 800 m, aruncarea discului, aruncarea suliţei şi aruncarea greutăţii la femei).

In ciuda tuturor acestor performanţe, campionatul unional pe anul 1954 a scos la iveală o serie de lipsuri importante. Astfel, din cei 1.178 de participanţi la campionat, 161 atleţi aveau titlul de maestru al sportului însă numai 48 au confirmat norma de maestru. 596 participanţi au avut categoria I însă numai 440 au confirmat norma acestei categorii.

Cu toate că în loturile echipelor selecţionate ale asociaţiilor sportive nu au figurat sportivi sub categoria a doua, totuşi, 393 rezultate (din 2.053) s-au situat sub această categorie (15%).

E de remarcat nivelul extrem de scăzut al rezultatelor primilor şase în alergarea de 1.500 m bărbaţi, consecinţă a sfaturilor tactice greşite date sportivilor de către unii antrenori fruntaşi. Drept urmare Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a adoptat hotărîrea de a se considera nedisputat Campionatul U.R.S.S. în alergarea de 1.500 m.

Intr-o serie de probe atletice se observă un mare decalaj între rezultatul campionului şi rezultatele celor clasaţi pe locurile următoare (tabelul 2).

Tabelul 2

Proba	Rezultatul celui clasat pe locul I	Rezultatul celui clasat pe locul 10
	Bărbaţi	
200 m	21,1	22,1
400 m	46,1	49,2
10000 m	29.21,4	31.01,2
Greutate	17,00	14,51
Disc	54,63	46,47
Suliţă	75,86	62,35
	Femei	
80 m garduri	11,2	11,8
Greutate	16,28	13,44
Disc	48,84	42,24
Suliţă	54,89	41,20

La întrecerea pe echipe din cadrul Campionatului Uniunii Sovietice au luat parte 20 asociaţii sportive, însă efectiv, numai 12 asociaţii sportive au prezentat echipe complete. Unele asociaţii ca „Piscevik", „Krasnoe Znamia", „Ka-

lev", „Avangard", „Energhia", „Torpedo", „Şahtior", „Aripile Sovietelor" deşi au anunţat că participă la întrecerea pe echipă nu au reuşit să alinieze formaţii complete. In afară de aceasta, 8 asociaţii sportive au anunţat concurenţi numai pentru campionatul individual („Neftianik" — 6 atleţi, „Krasnoe Znamia" — 7, „Stroitel" — 6, „Metallurg" — 11, „Vodnik" — 2, „Kolhoznik" — 3, „Jalghiris" — 4, „Himik" — 7).

Primul loc pe echipe (atît la bărbaţi cît şi la femei) a fost cucerit de colectivul asociaţiei sportive „Dinamo" care a prezentat o echipă de 82 atleţi (56 bărbaţi şi 26 femei).

In echipa dinamoviştilor au concurat 6 maeştri emeriţi ai sportului, 31 maeştri ai sportului, 32 sportivi de categoria I şi 6 sportivi de categoria a II-a. Rezultate de maestru al sportului au obţinut 5 femei şi 5 bărbaţi, rezultate de categoria I — 25 femei şi 45 bărbaţi, categoria a II-a — 10 femei şi 41 bărbaţi; categoria a III-a — 4 femei şi 1 bărbat. Dintre aspectele slabe ale comportării echipei „Dinamo" (în afara numărului prea mare de rezultate de categoria a II-a) remarcăm numărul prea mic de sportivi tineri prezentaţi de acest colectiv la campionat. Victoria dinamoviştilor a fost obţinută mai ales prin eforturile cadrelor vechi: Grigalka, Ciudina, Scerbakov, Volkov, Grigoriev, Kazanţev etc. In unele probe, ca de pildă 110 şi 400 m garduri precum şi 10 km marş dinamoviştii nu au obţinut nici un rezultat de maestru sau măcar de categoria I. Numărul de titluri de campioni ai U.R.S.S. care a revenit dinamoviştilor este mult mai mic decît în anii trecuţi.

Colectivul asociaţiei „Medik" care a cucerit locul II a prezentat o formaţie de 90 atleţi (65 bărbaţi şi 25 femei). Colectivul masculin al asociaţiei „Medik" a ocupat locul III iar cel feminin — locul II.

Printre participanţi se numără doi maeştri emeriţi ai sportului, 10 maeştri ai sportului, 73 sportivi de categoria I şi 5 sportivi de categoria a II-a. Sportivii asociaţiei sportive „Medik" au obţinut 2 rezultate de maestru al sportului (femei); 20 rezultate de categoria I la femei şi 35 la bărbaţi; 23 rezultate de categoria a II-a la femei şi 56 la bărbaţi; 2 rezultate de categoria a III-a la femei şi 9 la bărbaţi. Nici unul din componenţii echipei „Medik" nu a cucerit titlul de campion al U.R.S.S. în niciuna din probele atletice individuale.

Echipa asociaţiei „Medik" alcătuită în general din atleţi tineri a totalizat cu aproape 13.000 puncte mai puţin decît echipa „Dinamo". Aceasta este o diferenţă inadmisibilă care dovedeşte că sportivii tineri se antrenează insuficient.

Echipa Clubului sportiv central al Ministerului apărării al U.R.S.S. care a ocupat locul III în clasamentul general pe echipe a totalizat cu 3.000 de puncte mai puţin decît echipa „Medik". Colectivul masculin al C.S.C. al Ministerului apărării a ocupat locul II iar cel feminin — locul VIII.

E de remarcat că colectivul C.S.C. al Ministerului apărării a ocupat locul III în clasamentul general pe echipe datorită faptului că în ultima zi a concursului atleta N. Otkalenko a stabilit un nou record mondial în alergarea de 800 m; potrivit prevederilor regulamentului, la punctajul rezultatului sportivei s-au adăugat încă 1.000 puncte pentru stabilirea unui nou record mondial.

Colectivul C.S.C. al Ministerului apărării a prezentat o formaţie de 92 atleţi (73 bărbaţi şi 19 femei). Printre participanţi se numără 9 maeştri emeriţi ai sportului, 18 maeştri ai sportului, 57 sportivi de categoria I şi 8 sportivi de categoria a II-a. In total, atletele C.S.C. al Ministerului apărării au obţinut în cursul campionatului trei rezultate de maestru al sportului, patru rezultate de categoria I, 14 rezultate de categoria a II-a şi 8 rezultate de categoria a III-a. Bărbaţii au obţinut 7 rezultate de maestru al sportului, 52 de rezultate de categoria I, 42 rezultate de categoria a II-a şi 6 rezultate de categoria a III-a.

Principalele lipsuri ale sportivilor de la C.S.C. al Ministerului apărării în cadrul campionatului s-au concretizat prin slaba pregătire a colectivului feminin care a cedat peste 12.000 puncte colectivului „Dinamo".

Locurile următoare au fost ocupate în ordine de echipele „Spartak, „Nauka", „Iskra", „Rezervele de muncă", „Burevestnik", „Daugava", „Lokomotiv", „Zenit" şi „Trud".

Analizînd situaţia atletismului în republicile unionale, putem trage concluzia că această ramură de sport nu a devenit încă o ramură de bază. In republici se numără prea puţini sportivi care să fi obţinut în sezonul 1954 rezultate de maestru al sportului şi de categoria I, ceea ce dovedeşte imperfecta organizare a procesului de instruire-antrenament în secţiile de sport.

In republicile unionale se constată de asemenea o insuficientă organizare a muncii cu atleţii tineri. Astfel, în anul 1954, şcolile sportive de juniori (exceptînd Moscova şi Leningradul) au pregătit în total numai 5 sportivi de categoria I.

Toate acestea au drept rezultat faptul că în majoritatea covîrşitoare a probelor atletice avem prea puţini sportivi clasificaţi ; acest detaşament de atleţi fruntaşi creşte într-un tempo foarte lent.

Analiza pregătirii sportivilor din categoriile superioare dovedeşte dezvoltarea neuniformă a diferitelor probe atletice. Acest lucru se datorează faptului că comitetele pentru cultură fizică şi sport şi asociaţiile sportive nu duc o muncă suficient de planificată şi bine orientată pentru dezvoltarea generală a atletismului.

Organizaţiile de cultură fizică ale ţării trebuie să îmbunătăţească în mod radical munca în secţiile sportive de atletism şi să lichideze cît mai repede lipsurile existente în pregătirea sportivilor clasificaţi. Anul 1955 trebuie să fie un an de luptă dîrză pentru obţinerea unor timpi mai înalţi în îndeplinirea hotărîrii Comitetului Central al Partidului cu privire la dezvoltarea continuă a culturii fizice şi sportului şi cucerirea culmilor mondiale în sportul atletic.

In pregătirea sportivilor, rolul principal trebuie să-l joace antrenorii sovietici care, însuşindu-şi din experienţa pregătirilor efectuate în vederea Jocurilor Olimpice de la Helsinki, în vederea campionatului european disputat în anul 1954 la Berna precum şi pe baza studierii aprofundate a posibilităţilor fiecărui elev al lor trebuie să asigure obţinerea celor mai înalte rezultate de către atleţii sovietici. Elementele principale ale muncii lor trebuie să fie înalta măiestrie pedagogică, iniţiativa creatoare în vederea selecţionării largi a tinerilor sportivi talentaţi, fundamentul ideologic şi principialitatea. Bazîndu-se pe înaintata experienţă practică şi pe realizările ştiinţei ruse şi sovietice, antrenorii sînt datori să depună noi şi noi eforturi pentru găsirea unor forme şi metode de antrenament sportiv, noi, mai perfecte, care să contribuie la obţinerea unor rezultate de clasă mondială.

Acordînd o mare însemnătate dezvoltării sportului atletic, organizaţiile de cultură fizică ale ţării trebuie să prevadă următoarele măsuri în planurile lor de muncă.

1. Să se organizeze pretutindeni, în perioada de iarnă, concursuri de masă în aer liber. Să se angreneze tineretul în secţiile sportive de atletism şi să se procedeze la o amplă selecţionare a sportivilor talentaţi.

2. Să se pregătească în cursul anului 1955, dintre tinerii talentaţi, cîte şase maeştri ai sportului şi cîte 100 de atleţi de categoria I — minimum — în fiecare probă a programului celei de-a XVI-a ediţii a Jocurilor Olimpice.

3. Comitetele pentru cultură fizică şi sport ale republicilor unionale, ale oraşelor Moscova şi Leningrad sînt datoare să creeze echipe selecţionate proprii şi să organizeze cu aceste echipe un antrenament planificat în tot cursul anului.

4. Dat fiindcă dezvoltarea generală a sportului atletic în Uniunea Sovietică, depinde de organizarea muncii de atletism în institutele de învăţămînt superior, catedrele de educaţie fizică trebuie să-şi reorganizeze în mod fundamental munca. Trebuie să recunoaştem că experienţa pozitivă a Institutului Energetic din Moscova se răspîndeşte foarte slab, în ciuda faptului că Ministerul învăţămîntului superior al U.R.S.S. a luat hotărîrea de a crea echipe universitare selecţionate în 15 din cele mai mari oraşe ale ţării. Experienţă muncii Institutului Energetic din Moscova care numără aproape 200 atleţi-clasificaţi este foarte instructivă şi trebuie răspîndită. In formaţia echipei selecţionate a U.R.S.S. figurează 12 sportivi din acest colectiv.

Tabelul 3

Cifrele rezultatelor obținute în anii 1953 și 1954 în diferite probe atletice

Probele	Maestru al sportului		Categoria I	
	1953	1954	1953	1954
Bărbați				
Alergări				
100 m	—	4	57	90
200 m	1	1	47	65
400 m	1	1	27	46
800 m	—	—	47	70
1.500 m	—	—	27	45
5.000 m	2	2	27	48
10.000 m	2	4	15	25
Maraton	—	1	12	14
110 m garduri	—	—	17	24
400 m garduri	3	3	3	10
3.000 m obstacole	2	3	18	23
Marș				
10 km	—	4	54	62
50 km	1	8	1	8
Sărituri				
în lungime	—	1	17	29
în înălțime	—	—	37	48
cu prăjina	1	4	31	40
triplusalt	1	3	13	34
Aruncări				
disc	1	1	22	35
suliță	2	2	13	17
ciocan	2	3	24	33
greutate	1	4	12	16
Decatlon	—	3	15	12
Total	20	52	533	799

(continuare din tabelul 3)

Probele	Maestru al sportului		Categoria I	
	1953	1954	1953	1954
Femei				
Alergări				
100 m	3	2	27	39
200 m	1	5	13	25
400 m	1	2	26	38
800 m	3	4	28	33
80 m garduri	1	4	21	19
Sărituri				
în lungime	2	6	17	42
în înălțime	3	2	21	28
Aruncări				
disc	4	3	13	23
suliță	3	2	10	11
greutate	2	4	12	17
Pentatlon	2	4	26	37
Total	25	33	214	312
Total general	45	90	750	1.111

Institutele de învățămînt superior din Uniunea Sovietică au muncit intens pentru dezvoltarea gimnasticii. Acum ele trebuie să desfășoare cît mai larg munca de atletism.

5. Asociațiile sportive colhoznice trebuie să-și reorganizeze în mod fundamental munca iar comitetele de cultură fizică și sport trebuie să vină în ajutorul organizațiilor de cultură fizică sătești pentru bunul mers al muncii de atletism.

Atletismul se dezvoltă din ce în ce mai mult la sate însă tempoul creșterii rezultatelor sportive ale sportivilor săteni este deocamdată foarte lent. Experiența arată că pentru organizarea muncii de atletism în mediul sătesc nu sînt necesare mari cheltuieli materiale. Totul depinde de dorința care animă organizațiile comsomoliste și sportive în organizarea acestei munci. In rîndurile tinerilor săteni se găsesc numeroși sportivi talentați din care — printr-o bună organizare a muncii sportive — se pot ridica în scurt timp zeci de maeștri ai sportului. In acest scop este necesar ca în colhozurile sovietice să pătrundă cultura avansată a antrenamentului sportiv. Tineretul colhoznic trebuie să știe cum și prin ce mijloace să se antreneze. Cu toate acestea, pînă acum, pentru tineretul colhoznic s-au editat prea puține broșuri și afișe privind tehnica și

antrenamentul diferitelor probe atletice. Maeştrii şi antrenorii sovietici nu împărtăşesc suficient din experienţa lor sportivilor săteni, vizitează rar colhozurile. De asemenea, antrenorii şi sportivii sovietici sînt oaspeţi rari chiar şi la concursurile la care participă atleţii săteni.

6. Pentru ca un sportiv să poată deveni maestru al sportului la vîrsta de 19—20 ani şi pentru ca să poată obţine rezultate sportive înalte şi constante el trebuie să se antreneze sistematic şi corect încă de la 12—13 ani.

Procesul de instruire-educaţie trebuie să fie condus de antrenori experimentaţi, de maeştri ai sportului şi de sportivi-clasificaţi. Se impune editarea unui manual special de antrenament cu copiii care, pe baza generalizării experienţei noastre practice înaintate să-i ajute pe pedagogi în munca de educaţie a generaţiei care va înlocui pe sportivii fruntaşi. In afară de aceasta trebuie să se rezolve problema patronajului exercitat de asociaţiile sportive asupra şcolilor şi problema repartizării educatorilor în organizaţiile sportive. In timpul verii trebuie organizate tabere sportive pentru elevii din clasele VIII—IX—X. Această formă a muncii sportive cu copiii în timpul verii ne va permite să pregătim sportivi clasificaţi într-un tempo mai rapid.

7. Pentru a obţine rezultate sportive înalte, pentru a ne însuşi măiestria sportivă, trebuie să avem un număr cît mai mare de stadioane şi terenuri de sport bine utilate şi să dispunem de materiale sportive de calitate superioară.

8. Pentru a antrena un număr cît mai mare de tineri în practicarea atletismului, pentru a lămuri masele de oameni ai muncii în ceea ce priveşte folosul acestui sport şi pentru a mări interesul spectatorilor faţă de concursurile de atletism se impune ca toate organizaţiile de cultură fizică să organizeze şi să desfăşoare o vastă muncă de popularizare a sportului atletic.

9. Antrenorii şi sportivii trebuie să-şi ridice sistematic cunoştinţele în domeniul teoriei şi metodicii antrenamentului sportiv.

10. Fără o justă organizare a muncii politice-educative în rîndurile sportivilor este cu neputinţă obţinerea succeselor în dezvoltarea atletismului.

Datoria organizaţiilor de cultură fizică şi a antrenorilor este de a educa atleţi care să ridice şi mai sus steagul sportului sovietic, înălţînd gloria patriei lor prin noi recorduri mondiale.

V. Kuţ şi E. Zatopek disputîndu-şi întîietatea într-o cursă de 5000 m plat

Influența exercițiilor fizice asupra schimburilor energetice la adolescenții din cîmpul muncii *)

Problema schimburilor energetice la sportivi, în perioada de antrenament, în perioada competițiilor, în perioada startului a fost studiată de numeroși oameni de știință sovietici.

V. Davidova în urma cercetărilor făcute constată, că în perioada fundamentală a antrenamentului sportivii antrenați prezintă un metabolism bazal, mai ridicat decît cei neantrenați. V. V. Vasilieva arată pe de altă parte, că în perioada de start, sportivii neantrenați prezintă ventilația pulmonară — la același consum de oxigen — mai exagerată, decît sportivii antrenați.

Explicația acestui fenomen, după Lehtman, ar fi, că la cei antrenați, legătura condiționată se bazează pe reglarea proceselor de oxidoreducție ce se petrec la nivelul țesuturilor, pe cînd la cei neantrenați, legătura condiționată se face cu procesele de la nivelul plămînilor.

Toți acești autori, au constatat, că sportivii antrenați prezintă la efortul sportiv, un coeficient de utilizare a oxigenului mai ridicat, decît cei neantrenați.

Aceste particularități, în comportarea sportivilor antrenați trebuie privite, ca o adaptare a organismului la efort, o funcționare mai economică a lui, cu ocazia efortului sportiv.

Problema schimburilor energetice la adolescenții dintr-o școală profesională, a fost abordată de un colectiv de la Secția de cercetări medicale a Academiei R.P.R., filiala Cluj.

Rezultatele acestor cercetări au fost comunicate la Sesiunea Științifică a Academiei R.P.R. din Cluj.

In lucrarea de față ne propunem să tratăm despre particularitățile dinamicei schimburilor energetice, la adolescenții sportivi și nesportivi.

Descrierea metodei. Determinările au fost executate la elevii unei școli profesionale din Cluj, în vîrstă de 14—16 ani (la începutul anului II de pregătire).

Elevii aveau zilnic un program de 8 ore. Zilele cu program teoretic în clase alternau cu zilele de program practic în atelierul de strunguri.

S-a determinat metabolismul bazal, metabolismul în cursul orelor teoretice și în timpul efortului la strung. Pentru evidențierea influenței stimulilor corticali asupra metabolismului, am făcut determinări în perioada imediat premergătoare muncii la strung (analogă cu faza de start la sportivi) și la începutul pauzei de recreație, între orele teoretice.

---

*) I. R. Rosenthal, E. Rosenfeld, P. Derevenco, L. Gozaru, I. Rosenthal, C. Sgarbură din secția de cercetări medicale a Academiei R.P.R., filiala Cluj.

Tabelul nr. 1 reprezintă toate valorile obţinute cu ocazia acestor cercetări.

In determinări am utilizat metoda Douglas-Haldane şi masca de cauciuc sistem Şaternikov-Molcianova. Aerul expirat s-a recoltat în sacul Douglas (din pînză cauciucată).

Pentru determinarea ventilaţiei pulmonare (debit respirator) ne-am folosit de un gazometru uscat.

Analiza aerului expirat s-a făcut cu aparatul Haldane şi cu interferometrul (Zeiss), stabilindu-se conţinutul aerului în O_2 şi CO_2.

Discutarea rezultatelor. Pentru a compara valorile la adolescenţii, care practică în mod sistematic exerciţiile fizice (sportivi), cu cele obţinute de la adolescenţii care nu practică exerciţii fizice (nesportivi), am întocmit tabelele nr. 2, 3, 4 şi 5.

Ca termene de comparaţie am luat valorile metabolismului, în condiţii de bază, din timpul muncii la strung şi în perioada de repaus, înainte de începerea programului de lucru (care corespunde cu faza de start la sport).

Analizînd aceste tabele constatăm următoarele :

Valoarea metabolismului bazal, la elevi care practică sport, variază între 1666—2448 calorii în 24 ore. In medie 2151 calorii, iar la cei care nu practică sport, valoarea metabolismului bazal variază între 1627—2073 calorii în 24 ore, în medie 1919 calorii (tab. nr. 2 şi 3).

Creşterea metabolismului bazal la elevii care practică exerciţiile fizice poate fi explicată, ca o reacţie de adaptare a organismului, analogă reacţiilor observate de V. Davidova la sportivii antrenaţi, în perioada fundamentală a antrenamentului.

Din analiza tabelului nr. 4 şi 5 reiese de asemenea, că adolescenţii sportivi, în timpul efortului la strung, reţin în medie 5,50 cm^3 O_2 din 100 cm^3 aer (variind între 4,81—6,14 cm^3 %) pe cînd cei ce nu practică sport, reţin în medie 4,57 cm^3 O_2 din 100 cm^3 aer (variind între 4,29—4,83 cm^3 0_2 %).

De exemplu elevul F. A. din echipa de fotbal a şcolii, consumă la efortul de la strung 624 cm^3 oxigen pe minut, cu o ventilaţie pulmonară de 10,3 litri aer pe minut, şi utilizarea O_2 la % de 6,06 cm^3.

Elevul V. I. care nu practică sport, la acelaşi efort la strung, consumă 607 cm^3 oxigen, ventilînd 13,76 litri aer pe minut, reţinînd numai 4,45 cm^3 oxigen din 100 cm^3 aer.

Elevul F. A. sportiv, a efectuat aceeaşi muncă însă cu un randament respirator mai ridicat. Organismul lui lucrează mai economic.

Deosebirea cea mai mare, la valorile obţinute la adolescenţii sportivi şi cei ce nu fac sport, se poate constata cu ocazia determinării schimburilor gazoase, în perioada imediat premergătoare muncii de la strung.

Debitul respirator în timpul repausului la locul de muncă, la adolescenţii sportivi variază între 6,5—10,94 litri aer pe minut, în medie 8,51 litri (tabelul nr. 4).

La cei ce nu fac sport ventilaţia pulmonară pe minut variază între 8,2—15,4 litri aer, în medie 12,92 litri (tabelul nr. 5).

La aceste determinări, elevii se aflau în repaus la locul de muncă în atelier, aşteptînd dintr-un moment într-altul, comanda de începerea lucrului.

TABEL Nr. 1

Valoarea schimburilor energetice la adolescenţii strungari

Numele şi pronumele	Indicativ	Metab. bazal	Metab. oră teoretică	Metab. repaus-recreaţie	Metab. efort pregătitor	Metab. efort la strung	Metab. repaus la locul de muncă
1	2	3	4	5	6	7	8
F. A.	debit corectat l/1min	6,3	—	—	—	10,3	6,5
	cons. O_2 cc/1 min	358	—	—	—	624	371
	cal/1 min	1,7	—	—	—	2,9	1,76
	O_2 reţinut %	5,69	—	—	—	6,06	5,71
. I.	debit corect. l/1 min	6,41	6,63	—	—	10,62	—
	cons. O_2 cc/1 min	301	279,9	—	—	455,6	—
	cal/1 min	1,43	1,33	—	—	2,17	—
	O_2 reţinut %	4,7	4,22	—	—	4,29	—
V. I.	debit corect. l/1 min	5,48	6,23	—	—	13,76	8,2
	cons. O_2 cc/1 min	289	304,6	—	—	607	290
	cal/1 min	1,36	1,44	—	—	2,94	1,36
	O_2 reţinut %	5,28	4,89	—	—	4,45	3,48
F. I.	debit corect. l/1 min	7,25	—	—	14,93	10,88	8,54
	cons. O_2 cc/1 min	323	—	—	770	525	423,6
	cal/1 min	1,56	—	—	3,78	2,55	2,06
	O_2 reţinut %	4,46	—	—	5,16	4,81	4,06
D. I.	debit corect. l/1 min	5,75	7,52	—	13,93	10,19	10,94
	cons. O_2 cc/1 min	235	295,5	—	659	509	477
	cal/1 min	1,16	1,42	—	3,29	2,47	2,33
	O_2 reţinut %	4,09	3,93	—	4,73	4,98	4,36
S. I.	debit corect. l/1 min	4,42	5,75	—	9,25	8,9	—
	cons. O_2 cc/1 min	239	261	—	477	430	—
	cal/1 min	1,13	1,25	—	2,34	2,09	—
	O_2 reţinut %	5,4	4,54	—	5,16	4,83	—
Sz. S.	debit corect. l/1min	—	7,84	12	16,1	9,88	15,4
	cons. O_2 cc/1 min	—	307	329	869	469	363
	cal/1 min	—	1,45	1,64	4,07	2,17	1,83
	O_2 reţinut %	—	2,91	2,74	5,4	4,7	2,36
O. L.	debit corect. l/1 min	—	8,27	12,8	—	10,05	13,65
	cons. O_2 cc/1 min	—	314	352	—	458	468
	cal/1 min	—	1,47	1,75	—	2,15	2,31
	O_2 reţinut %	—	4,6	2,75	—	4,56	3,2
E. K.	debit corect. l/1 min	—	11,75	16,3	—	16,63	14,45
	cons. O_2 cc/1 min	—	376	486	—	772	399
	cal/1 min	—	1,86	2,44	—	3,33	1,98
	O_2 reţinut %	—	3,2	2,98	—	4,64	2,76
B. I.	debit corect. l/1 min	6,01	7,55	—	—	13,41	8,06
	cons. O_2 cc/1 min	320	368	—	—	821	364
	cal/1 min	1,56	1,74	—	—	3,8	1,76
	O_2 reţinut %	5,33	4,88	—	—	6,14	4,52
Media:	debit corect. l/1 min	5,94	7,69	13,7	14,98	11,46	10,71
	cons. O_2 cc/1 min	295	312	388	766	576	395
	cal/1 min	1,41	1,52	1,94	3,71	2,66	1,92
	O_2 reţinut %	4,99	4,14	2,82	5,09	4,95	3,96

TABEL Nr. 2

Valoarea consumului energetic în condiţiile metabolismului bazal la adolescenţii sportivi

Numele	Consum de O_2/l	Consum de calorii/l	Valoarea metabolismului bazal în calorii 24 ore
F. A.	358	1,7	2448
F. I.	323	1,56	2246
D. I.	235	1,16	1666
B. I. II	320	1,56	2246
Media	309	1,49	2151

TABEL Nr. 3

Valoarea consumului energetic în condiţiile metabolismului bazal la adolescenţii nesportivi

Numele	Consum O_2/l	Consum de calorii/l	Valoarea metabolismului bazal în calorii 24 ore
B. I.	301	1,43	2059
V. I.	289	1,36	2073
S. I.	239	1,13	1627
Media	273	1,30	1919

TABEL Nr. 4

Valoarea schimburilor energetice la adolescenţii sportivi exprimată pe unitate de timp

Numele	Indicativ	Metabolism bazal	Metabolism repaus la locul de muncă	Metabolism efort la strung
F. A.	debit respir. corectat	6,3	6,5	10,3
	consum O_2/minut	358.—	371.—	624.—
	calorii	1,7	1,76	2,9
	O_2 reţinut %	5,69	5,71	6,06
F. I.	debit respir. corectat	7,25	8,54	10,88
	consum O_2/minut	323.—	423.—	520.—
	calorii	1,56	2,06	2,55
	O_2 reţinut %	4,46	4,93	4,81
D. I.	debit respir. corectat	5,75	10,94	10,19
	consum O_2/minut	235.—	477.—	509.—
	calorii	1,16	2,33	2,47
	O_2 reţinut %	4,09	4,36	4,98
B. I. II.	debit respir. corectat	6,01	8,06	13,41
	consum O_2/minut	320.—	364.—	821.—
	calorii	1,56	1,76	3,8
	O_2 reţinut %	5,33	4,52	6,14
Media	debit respir. corectat	6,32	8,51	11,19
	consum O_2/minut	309.—	409.—	619.—
	calorii	1,49	1,93	2,93
	O_2 reţinut %	4,89	4,89	5,50

TABEL Nr. 5

Valoarea schimburilor energetice la adolescenţii nesportivi exprimată pe unitate de timp

Numele	Indicativ	Metabolism bazal	Metabolism la locul de muncă	Metabolism efort la strung
B. I.	debit respir. corectat	6,41	—	10,62
	consum O_2/minut	301.—	—	455,6
	calorii	1,43	—	2,17
	O_2 reţinut %	4,7	—	4,29
V. I.	debit respir. corectat	5,48	8,2	13,76
	consum O_2/minut	280.—	290.—	607.—
	calorii	1,36	1,36	2,94
	O_2 reţinut %	5,28	3,48	4,45
S. I.	debit respir. corectat	4,42	—	8,9
	consum O_2/minut	239.—	—	430.—
	calorii	1,13	—	2,09
	O_2 reţinut %	5,4	—	4,83
Sz. S.	debit respir. corectat	—	15,4	9,88
	consum O_2/minut	—	363.—	469.—
	calorii	—	1,83	2,17
	O_2 reţinut %	—	2,36	4,7
O. L.	debit respir. corectat	—	13,65	10,05
	consum O_2/minut	—	468.—	458.—
	calorii	—	2,31	2,15
	O_2 reţinut %	—	3,2	4,56
E. K.	debit respir. corectat	—	14,45	16,63
	consum O_2/minut	—	399.—	772.—
	calorii	—	1,98	3,32
	O_2 reţinut %	—	2,76	4,64
Media	debit respir. corectat	5,43	12,92	11,64
	consum O_2/minut	273.—	380.—	532.—
	calorii	1,30	1,87	2,47
	O_2 reţinut %	5,12	2,95	4,57

Atît la sportivi, cît și la cei ce nu practică sport, putem constata o creștere importantă a metabolismului care la unii (în special la cei ce nu practică sport) se ridică aproape la valorile metabolismului din timpul efortului de la strung (vezi tabelul nr. 5 O. L.). Pe cînd însă, la sportivi debitul respirator crește paralel cu consumul de oxigen, la cei ce nu practică sportul, debitul crește exagerat.

Astfel sportivul B. I. II consumă în această perioadă 364 cm^3 oxigen pe minut (1,76 cal.), are o ventilație pulmonară de 8,06 litri aer (tabelul nr. 4). Elevul Sz. S., care nu practică sport la un consum de oxigen de 363 cm^3 are o ventilație pulmonară de 15,4 litri aer/minut.

Coeficientul de utilizare a oxigenului din aerul respirat a sportivului B. I. II (reține 4,52 O_2 din 100 cm^3 aer) este aproape de două ori mai mare decît a lui Sz. S. care nu e sportiv (reține 2,36 cm^3 O_2 din 100 cm^3 aer).

Adolescenții care nu fac sport sînt mai puțin adaptați pentru efort, din care cauză ei au un randament respirator mai scăzut.

Ei se comportă ca sportivii neantrenați din perioada de start.

Adolescenții din cîmpul muncii, care practică sistematic exercițiile fizice posedă reflexe condiționate foarte variate, stereotipuri dinamice bine formate (din practica sportivă). Ei se adaptează și în procesul de producție, mai economic.

Concluzii. Cercetînd influența exercițiilor fizice asupra organismului la adolescenții din cîmpul muncii, putem stabili următoarele:

— Metabolismul bazal este mai ridicat la adolescenții care practică în mod sistematic exerciții fizice.

— Adaptarea organismului sub influența stimulilor corticali (reflexe condiționate de la locul de muncă), la adolescenții sportivi, se face cu un randament mai ridicat, decît la cei ce nu practică exerciții fizice.

— In timpul efortului fizic (la strung) coeficientul de utilizare a oxigenului este mai ridicat, la cei ce practică exerciții fizice.

— Și aceste cercetări dovedesc rolul culturii fizice în ridicarea capacității de muncă a individului.

BIBLIOGRAFIE

1. *Gr. Benetato* — „Efortul fizic în lumina cercetărilor de laborator" (Cluj, 1933, Ed. „Transilvania").
2. *I. M. Bogdanov* și *G. M. Krakoviak* — „Manual de igienă pentru Institutele de Cultură Fizică".
3. *Krestovnikov A. N., Boicenko I. P.* și alții — „Învățătura lui I. P. Pavlov ca bază științifică a teoriei antrenamentului sportiv".
4. *Jakovlev N.* — „Influența antrenamentului asupra unor procese ale metabolismului".
5. *V. V. Vasilieva* — „Starea de start a sportivului în lumina învățăturii lui I. P. Pavlov referitor la activitatea sistemului nervos superior".
6. *Prof. Zimkiev, Docent I. B. Lehtman* — „Automatizarea mișcărilor omului în lumina învățăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea superioară nervoasă".
7. *E. Rosenfeld, I. R. Rosenthal, P. Derevenco, L. Gozaru, I. Rosenthal, C. Sgarbură, L. Popa* — „Valoarea schimburilor energetice la adolescenții din cîmpul muncii".
8. *V. Vasilescu, P. Derevenco, E. Rosenfeld, V. Vitebski, T. Spandonide, I. Rosenthal, S. Dobo, F. Sufană* — „Influența efortului fizic și a condițiilor de muncă asupra metabolismului de bază la muncitorii metalurgiști și mineri, revista de fiziologie nr. 1 — 1954.

Angrenarea unui larg activ obștesc, condiție de bază în creșterea și întărirea muncii sportive în orașul București

PETRE CAPRĂ
Președinte al C.C.F.S. al orașului București

Problema atragerii oamenilor muncii în construirea socialismului se pune în toate domeniile de activitate. Începînd cu organele care exercită puterea în stat și terminînd cu organizațiile culturale peste tot vom întîlni angrenați zeci și sute de mii de oameni ai muncii care își aduc contribuția la construirea unei vieți noi.

Succesele obținute în dezvoltarea mișcării de cultură fizică și sport sînt indisolubil legate de aportul adus de mase.

Însuși principiul pe care se bazează organizarea sportului — alegerea organelor conducătoare ale colectivelor asociațiilor, comisiilor centrale, — cere ca în această activitate să fie angrenați cît mai mulți oameni ai muncii.

Comitetul pentru Cultură fizică și sport al orașului București a putut să desfășoare o activitate rodnică tocmai datorită folosirii pe scară largă a activității voluntare a unui număr impresionant de iubitori de sport. Creșterea numerică a cadrelor obștești a făcut posibilă activizarea comisiilor pe ramuri de sport și conducerea acestora cu competență.

O scurtă privire retrospectivă ne arată că de la 80 de activiști voluntari cîți erau în anul 1953 s-a ajuns în anul 1954 la 350, iar la începutul anului 1955 activează în diferite discipline sportive peste 450 de cadre.

Această creștere denotă străduințele Comitetului orașului București în organizarea muncii, la care se adaugă folosirea unor metode eficace de încurajare a cadrelor voluntare destoinice ca: evidențieri în ședință, premieri, acordarea insignei „Merite Sportive", înlesnirea vizionării cu prioritate a unor competiții sportive importante, etc.

In cele 25 de comisii pe ramuri de sport activează cadre sportive din întreprinderi și instituții, arbitri, antrenori și instructori care prin aportul lor fac ca numărul celor care practică sportul să crească an de an.

Activul de bază al C.C.F.S. al orașului București a fost repartizat în comisii pe ramuri de sport, fiecare comisie primind organizarea respectivă conform regulamentului de funcționare. La atletism comisia este organizată astfel: un președinte, un vicepreședinte, un secretar însărcinat cu ținerea evidenței lucrărilor comisiei. Responsabilul cu competițiile și clasificările împreună cu un colectiv format din 5—6 tovarăși fac toate programările conform calendarului și prezintă Comitetului propunerile comisiei spre aprobare, de asemenea se ocupă de problema clasificării sportivilor. Responsabilul Colegiului de antrenori ajutat de 6—7 tova-

rași controlează și instruiește metodic antrenorii din Capitală. Responsabilul Colegiului de arbitri ajutat de 4 tovarăși rezolvă problemele cu arbitrii, programări etc. Responsabilul subcomisiei de juniori se ocupă cu creșterea elementelor tinere; responsabilul subcomisiei de disciplină împreună cu colectivul său judecă abaterile și neregulile.

Biroul comisiei se întrunește săptămînal cu care ocazie responsabilii subcomisiilor și colegiilor raportează asupra activității săptămînale, aprobă planul pentru săptămîna în curs și prezintă propunerile sale Comitetului.

Acordarea unor atribuții atît de complexe, încurajarea inițiativei comisiilor pe ramuri de sport fac să crească simțul de răspundere a activiștilor voluntari și măresc prestigiul comisiilor în fața sportivilor.

Comisiile astfel organizate au fost instruite temeinic de către sectorul de instruire sportivă, instructaj care a ajutat activul obștesc în cunoașterea sistemului de organizare a mișcării sportive, apoi s-a procedat la instruirea pe probleme a subcomisiilor și colegiilor din cadrul comisiilor.

Un sprijin serios în instruirea și îndrumarea comisiilor, în rezolvarea problemelor au dat Inspecțiile pe ramuri de sport din Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri ca: inspecția de handbal, sporturi nautice, natație, box, tir, baschet, volei, care deseori vin la ședințele comisiilor orășenești, controlează activitatea lor și ajută membrii comisiei în soluționarea sarcinilor ce le revin.

Folosirea pe scară largă a activității voluntare a dus la rezultate rodnice în rezolvarea obiectivelor principale ale Comitetului. Luînd anul 1953 drept bază de comparație, situația în anul 1954 se prezintă astfel: numărul competițiilor sportive a crescut cu 66%, a clasificărilor sportive cu 40% iar a purtătorilor de insignă G.M.A. cu peste 30%.

După un an de activitate organizată a comisiilor pe ramuri de sport, în perioada 10 ianuarie—18 februarie s-au desfășurat conferințele comisiilor pe ramuri de sport cu dări de seamă asupra activității sportive pe anul 1954. Aceste conferințe au fost pregătite de membrii comisiei cu sprijinul Comitetului pentru cultură fizică și sport al orașului București, ele desfășurîndu-se la un nivel ridicat. Comisia orășenească de fotbal de pildă a ținut conferința în prezența a peste 300 tovarăși delegați din colective (sportivi, antrenori și arbitri) care au analizat sub toate aspectele activitatea desfășurată în această disciplină sportivă.

S-au analizat în ședință în spirit critic și autocritic arbitrajele slabe prestate de către unii arbitri insuficient pregătiți care au viciat în unele cazuri rezultatele de pe teren. Comisia a propus ca o serie de arbitri cu o pregătire slabă să urmeze cursuri pentru reîmprospătarea cunoștințelor. Comitetul a discutat și aprobat propunerea comisiei și planul de studii al școlii de arbitri de fotbal.

Comisia a format brigăzi pentru controlarea secțiilor de fotbal din colectivele sportive cu echipe în Campionatul orășenesc asupra pregătirilor pentru campionatul din acest an, starea bazelor sportive, activitatea antrenorilor și instructorilor, a educatorilor politici și dacă sportivii fac parte dintr-o formă de învățămînt organizată. Comisia a promovat peste 30 tovarăși într-o categorie superioară de arbitri, ca arbitri de centru și tușă în categoria A și B. Un număr de 16 tovarăși au primit distincția

„Merite Sportive", iar la propunerea comisiei au fost premiaţi cu materiale sportive circa 30 activişti.

Un număr de 12 comisii printre care figurează comisiile de schi, şah, fotbal, atletism, gimnastică, volei, box, sporturi nautice şi-au propus în anul 1955 deschiderea de şcoli de arbitri. Cursurile au şi început cu excepţia şcolii de antrenori de fotbal, care se va deschide în cursul anului pe o durată de 6 luni. De buna funcţionare a acestor şcoli se ocupă şi răspund comisiile respective. Măsurile propuse de activul obştesc al Comitetului pentru cultură fizică şi sport al oraşului Bucureşti, vor duce negreşit la rezolvarea lipsei de cadre care s-a simţit în ultimul timp şi la desfăşurarea normală a campionatelor pe anul 1955.

Comitetul nostru stimulează iniţiativa cadrelor obşteşti şi atrage noi elemente în activitatea voluntară. Sînt numeroşi tovarăşi care după orele de producţie vin şi muncesc la evidenţa sportivilor, la clasificări, în comisiile de disciplină, arbitri etc. Putem cita pe Dumitrescu Gheorghe de aproape 5 ani activist voluntar în cadrul Comitetului, Tache Dumitrescu, Leon Teodorescu, profesor la I.C.F., Dumitru Amorţitu, Ganţu Maxim, Cîrligeanu Pandele, Cornea Ion, Stănescu Gheorghe, Kauffman Ioşka, etc. activişti care au reuşit să cunoască colectivele, sportivii şi posibilităţile lor.

Şi la raioane activitatea se bazează pe munca voluntară a activului obştesc. In raioane nu sînt comisii pe ramuri de sport la toate disciplinele sportive pentru că la anumite sporturi competiţiile nu încep cu faza raională. La jocuri însă, unde activitatea competiţională începe cu faza de raion, există comisii obşteşti pe ramuri de sport şi o comisie de control G.M.A. care a fost organizată aproape pe aceleaşi principii.

Deşi s-au obţinut rezultate frumoase în privinţa angrenării unui larg activ obştesc totuşi în această privinţă mai sînt încă serioase lipsuri care fără îndoială trebuie grabnic lichidate. Au fost unele comisii în cadrul C.C.F.S. al oraşului Bucureşti care au funcţionat defectuos ca de exemplu comisia de scrimă, în cursul anului 1954 a fost aproape inexistentă din vina Comitetului nostru care nu i-a acordat atenţie.

Pentru a putea cuprinde toate comisiile şi a le controla activitatea după reorganizarea lor, colectivul de conducere al C.C.F.S. al oraşului Bucureşti a repartizat activiştii salariaţi ai Comitetului pe comisii. Astfel, fiecărui activist îi revine sarcina de a controla cîte două-trei comisii pe ramură de sport. Activiştii care răspund de comisii, participă la şedinţele comisiilor şi informează Comitetul de problemele discutate. De asemenea membrii Comitetului, reprezentanţi ai organizaţiilor de masă şi departamentelor răspund de 1—2 comisii şi de cîte un comitet raional.

Activitatea în momentul de faţă nu mai poate fi cuprinsă numai de salariaţii Comitetului deoarece sportul a luat o dezvoltare uriaşă. De pildă, în anul 1954 la fotbal au fost peste 3.000 întîlniri în oraşul Bucureşti. Aceasta înseamnă că pe lîngă programarea celor peste 3.000 de întîlniri mai este necesar să se repartizeze arbitri, să se judece contestaţiile ivite, să se controleze desfăşurarea jocurilor etc. Numai acest exemplu ilustrează cu prisosinţă cît de necesar este ca Comitetul pentru cultură fizică şi sport, asociaţiile sportive să atragă în munca lor în anul 1955 cît mai mulţi iubitori de sport pentru a sprijini mişcarea de cultură fizică şi sport în realizarea sarcinilor trasate de partid şi guvern.

Crosul — important mijloc de pregătire fizică generală

Prof. VASILE DUMITRESCU

Crosul este o alergare într-un ritm mai mult sau mai puțin rapid, pe un teren variat și pe o distanță sau perioadă de timp dinainte fixată, cu scopul îmbunătățirii marilor funcțiuni ale organismului.

Fiind unul din mijloacele de bază prevăzute în planul de pregătire al tuturor sporturilor, crosul este și un mijloc excelent pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății tuturor celor ce-l practică, constituind în același timp un mijloc de propagandă prin care se atrag tot mai mulți oameni ai muncii în mișcarea sportivă.

In lucrarea de față vom analiza crosul sub cele două aspecte importante: crosul ca mijloc de pregătire fizică generală în orice ramură sportivă și crosul ca mijloc de îmbunătățire și menținere a sănătății.

Crosul ca important mijloc al educației fizice are influență asupra organismului omului în trei direcții și anume: asupra organismului, asupra activității intelectuale a individului, asupra moralului și caracterului acestuia.

Prin cros se exercită asupra sistemului muscular o influență generală datorită faptului că cel care aleargă e obligat să săvîrșească în acest timp o serie de mișcări care se deosebesc de alergarea obișnuită pe stadion prin varietatea terenului în alergările de cros, întoarcerile bruște, săriturile, trecerea peste obstacole modifică caracterul ritmic și aspectul ciclic al mișcărilor întîlnite în alergarea obișnuită. Toate acestea solicită din partea sportivului capacitatea de a controla bine coordonarea mișcărilor sale.

Modificările fiziologice în cros ating importante mărimi și se situează pe raportul dintre cerințele de oxigen și întrebuințarea oxigenului la nivelul corespunzător muncii de intensitate potrivită și mare, datorită atît alergării în sine cît și diferitelor acțiuni (sărituri, accelerări ș.a.m.d.) legate de trecerea peste obstacole pe traseu. In alergarea de cros efortul este ciclic, de intensitate potrivită în anumite momente și se ridică pînă la nivelul eforturilor de intensitate mare sau maximă, ceea ce se întîmplă în cazul necesității executării unei alergări mai rapide pentru a sări peste un șanț sau o groapă.

Astfel de cerințe ridicate în fața posibilităților fiziologice ale organismului fac să se îmbunătățească nutriția mușchilor care depinde de o mai rapidă circulație a sîngelui și de aportul oxigenului în cantitate mai mare. Datorită faptului că în alergările de cros iau parte un număr destul de mare de grupe musculare, consumul de oxigen este cu mult mai mare decît în repaus, iar procesele de schimb la nivelul țesuturilor sînt mult

mai active. Urmările sînt cunoscute acelor care folosesc exerciţiile fizice : îmbunătăţirea poftei de mîncare, o bună dispoziţie, o stare psihică optimistă, de vioiciune, semn al influenţei binefăcătoare a crosului asupra sănătăţii şi ca urmare dezvoltă o mai bună activitate a marilor funcţiuni ale organismului.

Ca exerciţiu fizic, crosul măreşte circulaţia sîngelui şi a metabolismului, înviorează activitatea tuturor organelor iar faţă de aceste schimbări sistemul nervos dă dovadă de o mai mare sensibilitate.

Ca mijloc de îmbunătăţire a funcţiunilor organelor crosul nu necesită un consum nervos prea mare, dar dă posibilitatea în urma intensificării respiraţiei şi a schimbului metabolic unei reînnoiri a posibilităţilor de muncă a sistemului nervos.

Privit sub această prismă crosul devine după învăţătura lui Secenov-Pavlov un foarte bun mijloc de odihnă activă.

O justă planificare a antrenamentului bazată pe principiile pedagogice înaintate va trebui să dea o formă plăcută şi accesibilă crosului. Or noi cunoaştem că de multe ori pregătirea oamenilor muncii pentru participarea la diferite concursuri de cros de masă, se face în pripă, iar cei în cauză deseori nu respectă nici un plan de pregătire, prezentîndu-se la start formal, fără a fi conştienţi de necesitatea şi acţiunea sănătoasă pe care o poate avea crosul asupra organismului avînd asigurată o bună planificare.

Problema pregătirii celor care nu fac sport e foarte importantă pentru că deseori prin cros ei iau contact pentru prima oară cu exerciţiile fizice sub forma lor sportivă. O greşită planificare şi o participare la cros în incompletă stare de pregătire face să îndepărteze pe individ de activitatea de cultură fizică şi sport ca de ceva ce nu este accesibil pentru el.

Pentru aceasta trebuie făcută o planificare a antrenamentelor cu cel puţin o lună şi jumătate înainte de disputarea alergării, în care să se prevadă un antrenament complet de pregătire. De exemplu, ar trebui organizate cîte două şedinţe de antrenament pe săptămînă, una joia şi alta duminica care să cuprindă: joi — încălzire, alergare în ritm lent 300—400 m, 15—20 min gimnastică, sub forma executării unor exerciţii simple de pregătire fizică generală. La începutul şedinţelor de antrenament exerciţiile de gimnastică se vor executa într-un ritm mai lent cuprinzînd exerciţii simple, accesibile tuturor. Cu cît stadiul de pregătire avansează cu atît exerciţiile devin mai grele prin structura lor, prin dozare şi efort.

Dacă după această alergare şi gimnastică sportivii noştri dau dovadă de o oarecare oboseală e recomandabil să fie luată o pauză mică sau să se execute la sfîrşitul programului de gimnastică exerciţii simple în mers care să dea posibilitatea stabilirii unui ritm mai liniştit de respiraţie cît şi o oarecare restabilire a pulsului. Se trece apoi la alergarea propriu-zisă, la pregătirea pentru cros. Se vor face alergări repetate de 300—400—500 m care în totalitatea lor să constituie ceva mai mult de jumătatea distanţei de alergat, pentru care crosistul se pregăteşte. La a doua şedinţă de antrenament de duminică schema succesiunii antrenamentului se va respecta doar că de data aceasta se va face numai 10 min gimnastică, trecîndu-se mai repede la alergare unde sportivul va alerga într-un ritm mai lent o distanţă care să depăşească cu 10—20% distanţa de alergat în concurs.

Pentru a avea totuşi o dozare treptată a efortului în timpul acestei pregătiri se va cere sportivului ca distanţele alergate să fie executate într-un ritm din ce în ce mai susţinut.

După antrenament şi mai ales la sfîrşitul alergării, antrenorul (instructorul sportiv) trebuie să supravegheze ca sportivul să nu se oprească brusc din alergare ci să se mai plimbe puţin executînd mişcări de gimnastică simple de liniştire şi de restabilire a ritmului normal de respiraţie. Pentru cei care dau semne vădite de oboseală trebuie procedat cu mult tact pedagogic urmînd ca la antrenamentele lor viitoare să se facă o dozare adecvată posibilităţilor lor. Este necesar să fie încurajaţi şi să li se arate căror factori se datoreşte starea lor de oboseală mai accentuată şi care sînt măsurile de luat pentru remedierea acesteia.

In ceea ce priveşte aplicativitatea crosului ca mijloc de pregătire fizică generală în celelalte sporturi, aceasta este necesar mai ales dacă ţinem seama de faptul că practicarea oricărei ramuri de sport solicită o rezistenţă mare. In atletism e clar că sportivii, indiferent de faptul că sînt alergători de 100 m sau săritori cu prăjina, au în planul lor, mai ales în perioada pregătitoare, foarte mult antrenament de cros. Acelaşi lucru se poate spune şi despre schiori, boxeri, canotori, fotbalişti etc.

Pe lîngă toate considerentele cu caracter fiziologic care ne fac să recomandăm crosul ca mijloc de pregătire fizică, mai intervine şi specificul cadrului în care el se desfăşoară, în pădure, în afara oraşului etc. Deşi sînt atîţi factori care dovedesc necesitatea crosului ca mijloc de pregătire fizică, deşi acest lucru e confirmat de mulţi sportivi care îl folosesc ca atare, crosului nu i se acordă importanţa cuvenită. Acest lucru e dovedit de insuficienta pregătire a multor sportivi în ceea ce priveşte rezistenţa generală. Există o concepţie greşită că crosul atît sub aspectul unui mijloc de pregătire cît şi sub aspectul participării la concursurile de cros, este contraindicat şi în consecinţă sute şi mii de sportivi nu participă la concursurile de cros.

Ca să dăm şi un exemplu vom pomeni despre miile de fotbalişti care nu participă la competiţiile de cros, deşi ei de multe ori sînt puşi la încercări grele pentru susţinerea unui ritm de joc ridicat în decursul celor 90 min de joc. Acest lucru este în mod evident o urmare a slabei lor orientări în ceea ce priveşte pregătirea lor fizică, ei înţelegînd de multe ori că pentru a juca bine, este suficient să practici numai sportul respectiv. Acelaşi lucru se poate spune şi despre gimnaşti. Concepţia aceasta e total greşită.

Argumente demne de atenţie care să pledeze contra folosirii crosului ca mijloc de pregătire pentru sportivi, indiferent de ramura sportivă care o practică, nu sînt, iar faptul că folosirea lui e binevenită, e dovedită de rezultatele obţinute de cei care-l practică.

Celălalt aspect al problemei, faptul că unii sportivi sau antrenori în anumite discipline sportive cum ar fi gimnastica, mai pledează încă împotriva crosului ca mijloc de pregătire, ne dă posibilitatea să constatăm că aceşti cunoscători în materie de sport, cunosc prea puţin din principiile fiziologice ale antrenamentului şi că mai mult ca sigur rămînerea lor în urmă în acest domeniu, al principiilor ştiinţifice de antrenament, nu se mărgineşte numai la negarea crosului ca mijloc de antrenament.

Organizarea grămezii în jocul de rugbi

ARTHUR VOGEL
antrenor

Grămada în jocul de rugbi este acțiunea care are drept scop repunerea balonului în joc, după o oprire în urma unei aruncări greșite la margine, a unui „înainte", a unei greșite lovituri de începere etc. Pentru a înțelege mai bine noțiunea acestei grămezi o numim „grămadă organizată". In jocul de rugbi se mai întrebuințează o grămadă care se formează la voința jucătorilor, fără ca jocul să fie oprit, aceasta este „grămada spontană" și este cunoscută în rugbi și sub numele impropriu de „grămadă deschisă".

Prin intermediul grămezii o echipă caută să cîștige balonul pentru a avea inițiativa. Spre deosebire de alte faze de joc, cîștigarea balonului în grămadă se face numai cu picioarele.

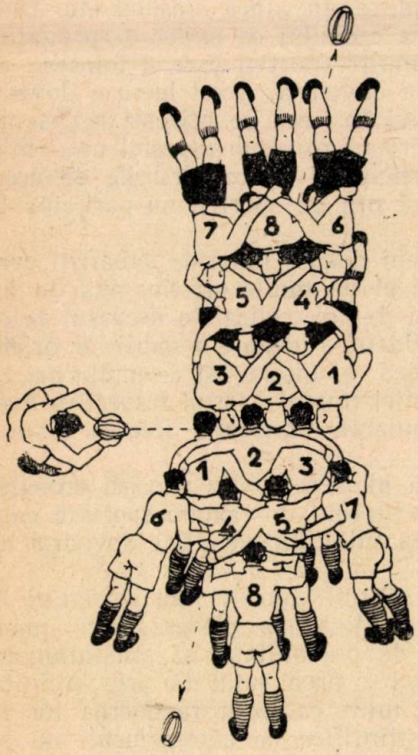


Fig. 1

Atît grămada organizată cît și grămada spontană sînt supuse în general aceloraşi reguli. Regulamentul prevede că la grămada organizată este obligatoriu să existe trei jucători în linia întîia în timp ce la grămada spontană este suficient să se angajeze un singur jucător (echipele avînd dreptul să alcătuiască prima linie cu orice număr de jucători).

Numărul total al jucătorilor care alcătuiesc grămada nu este limitat. Evoluția jocului a arătat că numărul cel mai potrivit de jucători este de opt. De asemenea, nici numărul liniilor care formează o grămadă nu este limitat. Echipele organizează de obicei grămada din trei linii și în cazuri excepționale din două linii. Aşezarea jucătorilor în grămadă se face după formulele: 3+2+3, 3+4+1 (fig. 1) sau 3+4 jucători.

Grămada trebuie să aibă coordonare, simultaneitate, echilibru și îm-

pingere exactă (se recomandă ca grămada să împingă atît timp cît balonul se află în interior).

Ca o grămadă să poată avea trăsăturile arătate mai sus, este necesar ca greutatea să fie împărțită pe jucători după talia, greutatea, tehnica și puterea lor de împingere. In linia întîia se așază jucătorii puternici, în linia a doua jucătorii cei mai puternici și ceva mai înalți ca jucătorii liniei întîia, iar jucătorii liniei a treia care au o viteză mai mare trebuie să împingă deopotrivă.

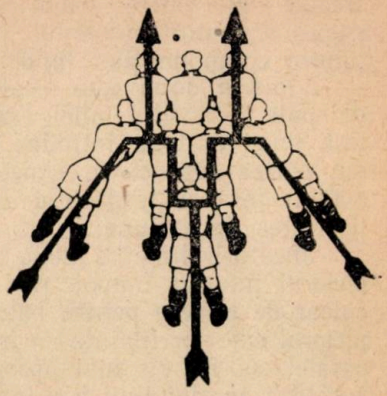


Fig. 2

Puterea de împingere se realizează prin legătura dintre jucătorii fiecărei linii, a liniilor în întregime și în fine prin unitatea de acțiune (fig. 2). Direcția de împingere trebuie să fie paralelă cu pămîntul.

Grija deosebită a tuturor jucătorilor componenți ai grămezii este să asigure în grămadă un culoar de trecere pentru balon.

Grămada trebuie alcătuită cu maximum de repeziciune. Jucătorii trebuie să se prezinte imediat pe locul arătat de arbitru și să formeze grămada. Este indicat ca grămada să se alcătuiască pe linii în ordinea în care jucătorii vin la locul indicat de arbitru. Acest lucru este posibil la echipele de categoria I care au experiență și pot realiza acest lucru.

Să analizăm acum felul cum se așază în grămadă jucătorii unei grămezi pe formula 3+2+3 (fig. 1).

Jucătorii stîlpi se alătură de trăgător. Ei vor fi apucați de către trăgător de mijloc, pe sub braț (nu de umeri) și la rîndul lor, stîlpii vor prinde trăgătorul de mijloc. Fiecare jucător stîlp întinde piciorul exterior înainte (fandează) iar piciorul interior, înapoi. Piciorul exterior este picior de sprijin peste care corpul se apleacă pînă la o paralelă cu pămîntul. Piciorul interior este picior de împingere și el va face o înclinare de 45 grade (fig. 3). Piciorul exterior este așezat cu talpa pe pămînt. Așezarea piciorului interior poate fi făcută pe vîrf sau — cum obișnuiesc unii jucători — pe partea interioară a tălpii, vîrful piciorului privind spre exteriorul grămezii. Această așezare din urmă asigură — după unele păreri — o stabilitate mai mare a jucătorului.

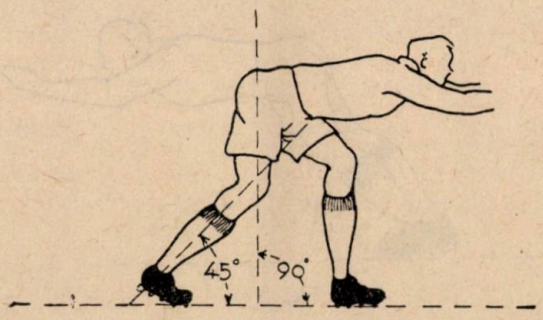


Fig. 3

Linia întîia trebuie să se lege puternic în așa fel încît să nu se desfacă. Trăgătorul este obligat să stea permanent legat de stîlp. După noile indicații ale regulamentului, dacă își desface o singură mînă de stîlp, el poate fi sancționat.

După ce jucătorii liniei întîia s-au legat, ei

trebuie să ridice capul în sus pentru a avea o perspectivă mai bună asupra drumului balonului. O grijă deosebită se va da aşezării umerilor tuturor componenţilor liniei întîia care trebuie să stea la acelaşi nivel.

Linia a doua este alcătuită din doi jucători care se prind reciproc de spate la nivelul taliei, fiecare cu braţul din interior. In aplecare, jucătorii liniei a doua introduc capul între coapsele trăgătorului şi stîlpului din partea respectivă. Umerii sînt fixaţi pe fesierii jucătorilor din faţă (stîlpi) fără ca trăgătorul să fie împins. Impingînd în trăgător, îi răpim libertatea de acţiune.

Jucătorii liniei a doua se aşază cu piciorul exterior înainte, iar cu piciorul interior înapoi. Această aşezare este potrivită pentru a lăsa un culoar de trecere pentru balonul care urmează să fie „tras". Aşezarea cu piciorul exterior înainte nu trebuie să împiedice ca cei doi jucători să stea paralel, să fie cît mai apropiaţi, asigurînd astfel direcţia de împingere. Jucătorii acestei linii vor trebui să fie cei mai puternici din grămadă, să aibă o talie mai înaltă decît jucătorii liniei întîia şi prin greutatea şi forţa lor de împingere să asigure puterea grămezii.

Jucătorii liniei a treia, în număr de 3 sînt aşezaţi unul la mijloc, cu sarcina să lege linia a doua iar ceilalţi doi, se aşază cîte unul pe fiecare parte a grămezii.

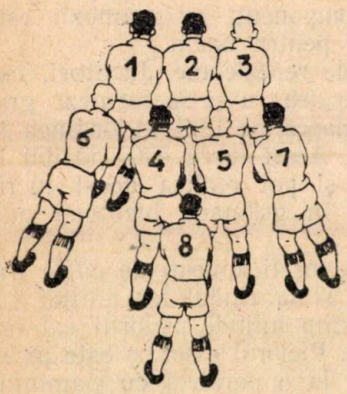


Fig. 4

Jucătorul din linia a treia de centru sau „închizător", îşi introduce capul între coapsele jucătorilor din linia a doua, iar umerii sub fesierul interior grămezii ai fiecărui jucător al liniei a doua şi picioarele înapoi şi depărtate. Braţele sale apucă jucătorii liniei a treia-aripă.

Jucătorii linieia treia-aripă- împing cu fesierii exteriori ai jucătorilor din linia a doua. Ei pot sta — după obişnuintă — cu piciorul interior sau exterior, înainte. Grija lor de seamă este — dacă se aşază cu piciorul interior înainte — să nu împiedice ieşirea balonului.

Să analizăm acum grămada pe formula 3+4+1 (fig. 4).

Linia întîia se aşază la fel ca şi în grămada 3+2+3.

Linia a doua se aşază cu piciorul interior înainte. Acest lucru asigură aci o legătură mai trainică între componenţii acestei linii. In dreapta şi în stînga jucătorilor din vechea linie a doua, se aşază jucătorii nr. 7 şi respectiv nr. 6. Poziţia lor de împingere este în diagonală. Fiecare dintre cei doi jucători împinge sub fesierul stîlpului respectiv

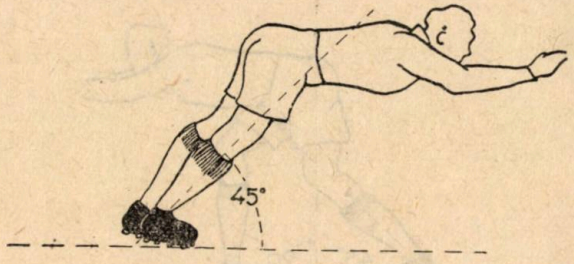


Fig. 5

In acest fel, fiecare stîlp este impins de cîte doi jucători. Picioarele jucătorilor cu nr. 6 şi 7 stau pe acelaşi plan şi sprijinul pentru împingere este realizat pe partea interioară a tălpii.

Jucătorii din linia a treia, nr. 8 se aşază la fel ca jucătorul încheietor din grămada 3+2+3 (fig. 5).

După cum vedem grămada 3+4+1 se deosebeşte de grămada 3+2+3 prin aşezarea jucătorilor nr. 4 şi nr. 5 care intră cu piciorul interior şi poziţia jucătorului cu nr. 6 şi nr. 7 care împing în stîlpi.

De asemenea ieşirea balonului se face printre jucătorii nr. 4 şi nr. 6 sau nr. 5—7 spre deosebire de grămada 3+2+3 unde balonul poate ieşi şi printre picioarele jucătorului încheietor.

Avantajele grămezii 3+4+1 sînt următoarele:

1. Patru oameni în linia a doua sînt mai capabili să sprijine linia întîia decît doi oameni cîţi participă în grămada 3+2+3.

2. Direcţia de împingere a jucătorilor nr. 6 şi nr. 7 evită oscilaţiile laterale ale grămezii.

3. Impingerea este mai eficace.

4. Balonul este tras numai prin două linii.

5. Jucătorii nr. 6 şi nr. 7 sînt mai aproape de mijlocaşii adverşi şi pot ataca mai uşor şi mai repede.

6. Jucătorii nr. 6 şi nr. 7 asigură o protecţie legală mijlocaşului propriu.

Fireşte, grămada 3+4+1 are şi unele dezavantaje. De pildă, în momentul cînd se cere păstrarea balonului în grămadă se impune o manevră de paşi a liniei a doua care să oprească balonul. Deopotrivă cere o mişcare mai complicată pentru întoarcerea grămezii. Aceste greutăţi se pot lichida prin perfecţionarea tehnică a jucătorilor şi nu scade cu nimic din eficacitatea acestei grămezi.

Grămada 3+4+1 a fost experimentată în cursul campionatului 1954 de echipa Dinamo Bucureşti, cîştigătoarea Cupei R.P.R. Folosind această formulă în formarea grămezii, dinamoviştii au izbutit să obţină majoritatea baloanelor. Experienţa echipei Dinamo a dus la următoarele concluzii:

— jucătorii stîlpi au avut o stabilitate mult mai mare, mişcarea lor spre înapoi (împingerea de către adversar) fiind greu de realizat;

— concentrarea puterii de împingere pe fiecare jucător stîlp este cu mult mai mare decît în grămada 3+2+3;

— balonul ieşind spre lateral, poate fi scos departe de atacul mijlocaşului de grămadă advers;

— mijlocaşul la grămadă este apărat mai bine de înaintaşii săi, el ocupînd un spaţiu mai larg decît în grămada 3+2+3.

Desigur că jucătorii dinamovişti au întîmpinat şi unele greutăţi în învăţarea şi perfecţionarea aşezării înaintaşilor. Astfel, jucătorii nr. 4 şi nr. 5 se deprind greu cu ideea intrării în grămadă cu piciorul interior, ei fiind învăţaţi cu culoarul pe care îl făceau în grămada 3+2+3. De asemenea, jucătorii nr. 6 şi nr. 7 întîmpină greutăţi pînă la învăţarea împingerii cu ambele picioare odată, deoarece în vechea grămadă ei împingeau cu sprijin pe un picior. Dar noile deprinderi se realizează prin

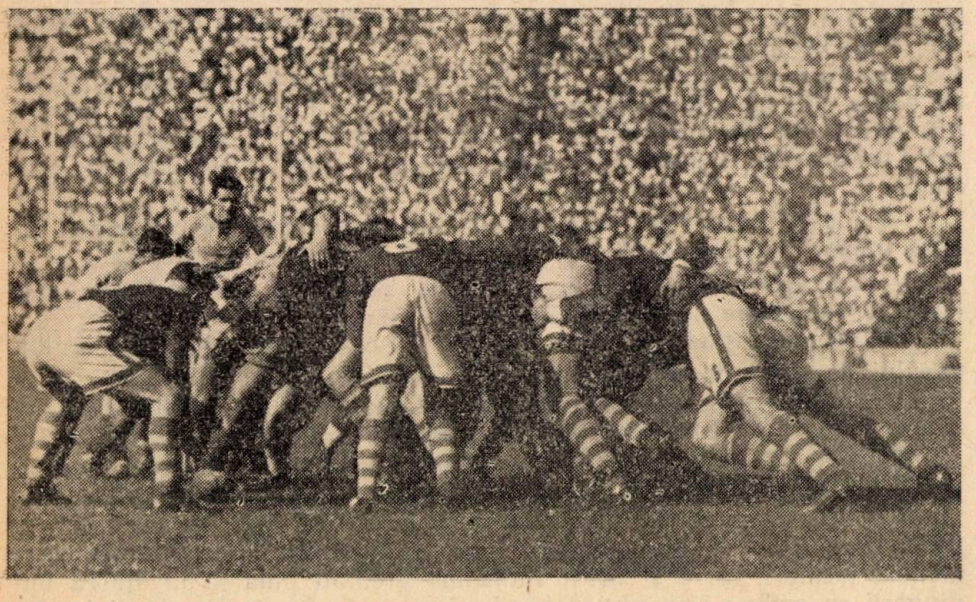
exerciţiu repetat, care duc treptat la înlocuirea vechilor deprinderi.

Un alt factor important în executarea grămezii 3+4+1 este viteza de organizare. Jucătorii au obiceiul de a veni dezorganizaţi, lipsind grămada de aportul simultan al tuturor jucătorilor exact în momentul hotărîtor. Din acest punct de vedere trebuie să se ţină seama că noul text al regulamentului care a intrat în vigoare în acest an este foarte sever în privinţa introducerii balonului. Mijlocaşul la grămadă este obligat să introducă balonul imediat ce prima linie a fiecărei echipe este angajată în grămadă. Aşadar, întîrzierile la organizarea grămezii pot avea consecinţe grave şi este deci, necesar ca jucătorii să vină cu repeziciune pe locul unde se face grămada.

In ceea ce priveşte grămada 3+4 de care am pomenit la începutul acestui material, ea este o grămadă „tactică" adică o formaţie care se face atunci cînd echipa fie că este obligată să joace cu 7 înaintaşi (de pildă din cauza excluderii unui jucător) sau din motive determinate de desfăşurarea jocului scoate un înaintaş şi îl plasează pe linia de treisferturi. Această grămadă se organizează pe principiile grămezii 3+4+1, renunţîndu-se la jucătorul nr. 8.

★

Grămada 3+2+3 este o grămadă cu o organizare mai uşoară şi este recomandabilă pentru echipele de începători. Grămada 3+4+1 este practicată de echipele cu experienţă şi care pot supune jucătorii unor acţiuni mai grele, cum este aşezarea descrisă.



După formarea celor două grămezi, mijlocaşul la grămadă al echipei beneficiare execută introducerea balonului

Sportul în artele plastice

PETRU COMARNESCU

Odată cu uriaşul avînt pe care l-a luat sportul în viaţa poporului nostru, era firesc ca şi artiştii noştri să-i acorde o atenţie din ce în ce mai mare. Din atelierele sculptorilor şi pictorilor noştri, din şcolile de artă, din atelierele de artă populară, o seamă de lucrări au pornit în ultimii ani la expoziţiile de stat, iar altele împodobesc stadioanele şi parcurile ţării, galeriile şi pinacotecile, locuinţele oamenilor muncii, ca şi paginile diferitelor cărţi şi publicaţii de artă, unde adesea stau la loc de cinste alături de alte oglindiri ale marilor prefaceri sociale.

Înflorirea artelor este strîns legată de însăşi înflorirea vieţii, de avîntul şi puterea de creaţie a societăţii şi cu cît artiştii au o mai mare putere de pătrundere a realităţii şi o capacitate mai mare de a găsi şi exprima sugestiv ceea ce este esenţial şi caracteristic epocii în care trăiesc, în acţiunile şi atitudinile contemporanilor, cu atît ei ajung la ceea ce este cu adevărat nou şi reuşesc să-l oglindească în imagini expresive, adîncite.

Înflorirea pe care o cunosc artele în Uniunea Sovietică şi în ţările de democraţie populară, se datoreşte de bună seamă avîntului economic, social, politic, iar bogăţia de opere de artă inspirate din sport este o urmare firească a rolului din ce în ce mai mare şi mai constructiv pe care îl are mişcarea sportivă în aceste ţări. Statuile cu teme sportive care împodobesc stadioanele de la Moscova, Leningrad şi alte oraşe din U.R.S.S. reflectă deopotrivă avîntul vieţii noi, al sportului nou şi al artei noi din această ţară, şi ele servesc ca model şi îndemn pentru poporul nostru, pentru arta noastră.

Numărul artiştilor noştri care se ocupă de teme inspirate din sport, mai ales al sculptorilor, a crescut simţitor în ultimii ani şi lucrările expuse recent la Expoziţia Anuală de Stat a Artelor Plastice, ca şi lucrările ce împodobesc stadioanele şi parcurile, galeriile muzeelor şi diferite instituţii, dovedesc acest fapt. Un număr dintre artiştii noştri însă (vîrstnici sau tineri), se feresc de aceste teme sportive, explicaţia constînd în faptul că nu sînt iniţiaţi şi cunoscători ai problemelor sportive.

Oglindirea unor momente şi faze din timpul desfăşurării diferitelor sporturi, prin imagini vii, veridice, alese cu măiestrie, prezentate în momentele cele mai spectaculoase, cere cunoaşterea sporturilor, totodată necesitînd şi serioase cunoştinţe din domeniul anatomiei, iscusinţa de a reda legătura dintre mişcări, precum şi starea psihică a sportivului în momentul acţiunii. Mişcarea unui discobol sau a unei aruncătoare de suliţă, încordarea unei înotătoare în clipa plonjării sau a unui boxer în

1 „Fotbaliștii" de Mereanu.
2 „Înotătorul" de Const. Lucaci.
3 „Campionul" de Eugen Ciucă.
4 Învățînd din experiența sportului sovietic de Octavian Angheluță.

momentul atacului cer nu numai o cunoaştere a regulilor sportului respectiv, dar şi riguroase cunoştinţe de anatomie şi perspectivă, de corelaţie a muşchilor, precum şi a întregii poziţii organice a trupului şi a expresiei chipului. Trebuie să ştii să redai în funcţie de mişcare întreaga musculatură a corpului, poziţia specifică a capului, trunchiului, picioarelor, braţelor, să ştii unde este în momentul respectiv centrul de greutate al trupului, unde se concentrează efortul fizic şi sufletesc, care este atitudinea esenţială a spiritului sportivului, a voinţei lui. De asemenea, trebuie să ţii seama de caracteristicile tipice ale executanţilor unui joc sau a unei lupte, căci una este conformaţia unui înotător şi alta a unui boxer, una este structura fizică a unei jucătoare de baschet şi alta a unei aruncătoare cu suliţa, şi cum chiar în cadrul aceluiaşi sport, mai ales la atletism, caracteristicile diferă, de pildă un alergător de fond are altă conformaţie faţă de unul de viteză sau sprint.

In pofida acestor dificultăţi, o seamă din sculptorii şi pictorii noştri de azi au reuşit să dea lucrări valoroase şi aceasta datorită folosirii metodelor realismului socialist, îndeletnicirii lor de a reda cît mai viu şi mai veridic ceea ce este esenţial în viaţa şi munca de construire a socialismului. Şi în trecutul artei noastre, artiştii care nu s-au depărtat de realism au izbutit să dea o seamă de opere neuitate, tocmai pentru că realismul îşi concentrează atenţia asupra omului, asupra vieţii, luptei şi năzuinţelor lui. Chiar în perioada cînd formalismul desfăşura o puternică înrîurire, noi am avut artişti, mai ales sculptori, care pătrunşi de realitate au adus în opera lor imagini inspirate din sport sau probleme plastice apropiate de acelea necesare pentru oglindirea unor sportivi. Pictorul Ştefan Luchian a creat o seamă de picturi, pasteluri şi desene cu jocheі, iar sculptorii Ion Georgescu, Valbudea, Paciurea, Fr. Storck şi I. Jalea au adus imagini sportive sau studii prielnice redării expresive a unor eforturi fizice şi morale. Astfel, sculptura monumentală a lui Ion Georgescu — *Aruncătorul de lance* (1882, originalul aflat la Galeria Naţională a Muzeului de Artă al R.P.R.) redă cu măiestrie mişcările corpului în momentul aruncării lancei şi dovedeşte o desăvîrşită cunoaştere a musculaturii şi poziţiei corpului într-un moment de hotărîtoare încordare. Admirabil modelată, această statuie inspirată de un personaj antic şi tratată după serioasele învăţăminte ale artei din timpul renaşterii, a reuşit să redea un om viu, apropiat contemporanilor.

Lucrarea ar merita să împodobească unele stadioane sau parcuri din capitală şi din ţară. La fel s-ar cuveni s-o vedem pe malul unei ape, într-un decor de arbori, viguroasa şi armonioasa compoziţie neoclasică a lui Ion Jalea — *Arcaş odihnind,* lucrată pe linia imaginaţiei antice şi înfăţişînd un erou mitologic, arătat gol şi aşezat pe o piatră, sprijinindu-şi spatele şi braţele larg deschise pe arcul cu care a luptat mai înainte. Astfel de lucrări ar încînta ochii privitorilor şi ar servi ca modele pentru artiştii mai tineri, care au ce învăţa de la astfel de sculptori, ca şi din forţa expresivă şi din cunoştinţele anatomice pe care le dovedesc lucrările lui Valbudea *(Invingătorul)* sau din felul cum Paciurea şi Fr. Storck au plăsmuit pe cei doi giganţi aflaţi în faţa grotei din Parcul Libertăţii.

Ne-am referit la aceste lucrări clasice pentru că ştim ce valoare are preluarea moştenirii artistice în procesul de înnoire a artei, chiar dacă între vechiul realism şi realismul socialist al vremii noastre există o mare deosebire, un salt calitativ explicabil prin revoluţia culturală pe care o trăim.

★

Inceputul bun care s-a făcut la noi cu împodobirea intrării stadioanelor sau a diferitelor colţuri din parcurile publice va fi cu siguranţă continuat şi va duce la realizări artistice mai numeroase, mai variate, mai reuşite încă din punct de vedere estetic, angrenînd pe artiştii mai vîrstnici cît şi pe cei tineri. Sportul, care preocupă milioane de oameni, trebuie să-şi aibă şi în artele plastice o desfăşurare mai amplă. Recenta Expoziţie Anuală de Stat a Artelor Plastice aduce o recoltă nouă, care îmbogăţeşte producţia ceva mai veche şi uneori mai valoroasă. Ne vom ocupa de ea, pentru a reaminti apoi şi celelalte realizări mai însemnate din domeniul artei inspirată de mişcarea sportivă.

Dintre sculptorii cu o activitate bogată în trecut, expun azi teme sportive la recenta Expoziţie Anuală de Stat Oscar Han şi Mac Constantinescu. *Tînărul sportiv,* înfăţişat de Oscar Han, are avîntul şi vigoarea caracteristică, chipul — deşi nu întru totul tipic — este luminos şi limpede modelat, dar între bust şi capul îndreptat într-o parte nu există legătura naturală, bustul rămînînd aproape inert, ceea ce nu se întîmplă în realitate cînd faci un efort susţinut. *Canotoarea* înfăţişată de Mac Constantinescu, ţinînd vîsla în mînă, corespunde specificului acestui sport, chiar dacă faţa este oarecum inexpresivă. Structura corpului şi atitudinea sînt bune realizări plastice. O sculptură monumentală, de mari proporţii, plină de veridic, este aceea a lui Tibor Szervatius reprezentînd *Alpinistul,* un tînăr în momentul ascensiunii. Uneltele cu care este prevăzut pentru ascensiune sînt o parte integrantă a armonioasei compoziţii, expresivă şi viguros alcătuită, iar privirea îndreptată spre înălţimile pe care trebuie să le înfrunte are dîrzenie şi luminozitate. Poate din motive decorative, sculptorul n-a respectat proporţiile pioletului.

Mai puţin izbutite sînt *Jucătoarea de tenis* de Constantin Schirliu, lipsită de veridicitatea tipologică, *Handbalistele* de Florica Ioan, unde mişcarea nu are elanul necesar şi nici chipurile celor două fete nu sînt îndeajuns modelate. *Joc tineresc* de Egon Löwith în care găsim dinamism în atitudinile celor doi copii care îşi dispută mingea, dar tratarea volumelor nu este îndeajuns de studiată, *Aeromodelism* de Iosif Papp, sculptură în lemn înfăţişînd un pionier care priveşte cu încredere văzduhul şi sculptura de mici proporţii a lui Constantin Iordache — *Fotbalistul.* Unele din aceste lucrări merg spre sculptura de gen, ca şi lucrarea *A venit iarna,* cioplită în lemn de Ştefan Csorvassy, înfăţişînd bătaia cu zăpadă.

Artiştii aceştia îşi pun probleme interesante şi pe viitor vor putea răspunde mai temeinic dificilelor cerinţe ale sculpturii inspirate din sport. Alături de sculptura monumentală, în care Eugen Ciucă expune două lucrări pe care le vom aminti cînd ne vom opri la activitatea sa sta-

tornică în acest domeniu, sculptura de gen merită o mai mare adîncire şi cultivare, iar „plastica mică", statuetele de mici proporţii, ar trebui şi ele mai mult cultivate, pentru a împodobi locuinţele oamenilor muncii.

Cu prilejul Olimpiadei de la Helsinki, sculptorii noştri (Demu, Vlad, Mereanu, Balogh şi alţii) au lucrat o seamă de statuete şi astfel de lucrări ar trebui continuate, cît şi ceea ce au făcut mai înainte unii în materie de artă populară, oglindind în ceramică, în lemn, în teracotă, în porţelan şi alte materiale, scene sau tipuri din viaţa sportivă (Vasile Kajtar, Kalman Kulasz, Lajos Bencze şi alţii). Recenta expoziţie „Sportul in R.P.U.", ne arată o seamă de porţelanuri cu teme din sport, deosebit de interesante. De asemenea sculptura în relief ar oferi un vast cîmp sculptorilor noştri pentru prezentarea unor scene şi evenimente sportive. In această direcţie s-a făcut prea puţin. Relieful de la Stadionul 23 August înfăţişînd premierea sportivilor, lucrat de Ionescu-Tene şi Mac Constantinescu şi relieful înfăţişînd o cursă de alergare pe 100 m lucrat de Emil Mereanu (aflat la I.C.F.) sînt printre puţinele lucrări de acest gen, inspirate de sport.

Pictura prezentată recent la Expoziţia Anuală de Stat descrie puţine scene sau momente specific sportive. Remarcăm pictura în ulei a Evei Cerbu, *In cabană* (un grup de tineri şi tinere, care admiră priveliştea munţilor sau se distrează în cîntecul armonicii, lucrare vie şi unitară, cu colorit plăcut), aceea a Juttei Pallos, *Pregătire pentru 1 Mai* (pioniere care se pregătesc pentru o demonstraţie de gimnastică, lucrare luminoasă şi vibrantă), *Excursionişti* de Zoltan Kovacs (popasul oamenilor muncii într-o pădure) şi *Lecţia de vînătoare*, pictură de Eugen Ispir. La grafică expun lucrări interesante Dimitrie Ştiubei *(Sporturi nautice)*, Dan Hatmanu *(Pionieri jucînd şah)*, Jutta Pallos (studiu de portret pentru „Invingătoare") şi colectivul Dralco un afiş, chemînd oamenii muncii să se recreeze în mijlocul naturii şi să admire frumuseţile patriei.

★

Dintre lucrările ceva mai vechi, care au rămas în amintirea noastră şi împodobesc acum muzeele, stadioanele şi parcurile ţării se cuvine să amintim în primul rînd compoziţia frumos realizată a pictorului Octavian Angheluţă *„Învăţînd de la maeştrii sportului sovietic"* (lucrare în ulei, 2×3 metri, acum la Galeria Naţională). Tabloul reprezintă o scenă în munţi, în care o seamă de sportivi romîni, băieţi şi fete, urmăresc cu deosebită atenţie demonstraţiile de schi ale unor maeştri sovietici. Această compoziţie, bine cunoscută pentru a o mai descrie în amănunt, dovedeşte o seamă de calităţi picturale: poziţiile şi atitudinile firesti ale personajelor; mişcarea veridică a personajului central, maestrul sovietic, care demonstrează poziţia corectă pe care trebuie să o aibă un schior în timpul ocolirii; expresiile variate şi grăitoare ale numeroaselor personaje, dintre care cel puţin cincisprezece sînt reliefate deplin, atît în privinţa expresiei chipului cît şi a poziţiei trupului; gruparea vie şi fidelă a personajelor; îmbinarea dintre cele trei mari grupuri de sportivi în jurul imaginei ideii centrale, întrupată de sportivul sovietic; în fine, coloritul veridic şi plăcut al naturii măreţe cît şi al oamenilor îmbrăcaţi în

pulovere şi vindiacuri diferite, ale căror culori dau vioiciune priveliştii albe acoperite cu omăt. Chipul energic al schiorului sovietic din centru, atenţia de pe feţele celorlalţi, atmosfera de prietenie şi învăţătură plăcută, sănătatea fizică şi înfăţişarea cu adevărat sportivă a tuturor personajelor acestei scene tipice dovedesc că pictorul a adîncit pînă în amănunt toate problemele ce i s-au pus pentru a oglindi formarea omului nou de la noi. Doar coloritul putea fi mai viu, căci în lumina ce o are tabloul şi în tovărăşia zăpezii coloritul veşmintelor şi expresia chipurilor este de obicei mult mai vie şi mai sclipitoare. Această compoziţie picturală i-a adus lui Octavian Angheluţă, pe bună dreptate, titlul de Laureat al Premiului de Stat iar pentru activitatea artistică depusă în domeniul sportului a fost distins cu insigna „Merite Sportive".

In ultimii ani, au mai lucrat în domeniul acesta Emeric Hajos *(Trăgătoare cu floreta)*, Ion Dumitrana *(Sportivul)*, Trude Schulerrus *(Tînăra sportivă)*, Corina Beiu-Angheluţă (pastelul *Concurs G.M.A. de schi la Sinaia)*. Dintre desenele şi afişele expuse tot în anii din urmă, acela al lui Iosif Cova, înfăţişînd un sportiv care ţine în mînă un text referitor la menirea culturii fizice şi a sportului şi avînd inscripţia *Noi apărăm Pacea* şi acelea lucrate de colectivul Dralco, printre care afişul campionatelor mondiale de tenis de masă din 1953 şi altele pentru campionatele de atletism şi pentru crosuri — sînt lucrări de artă atrăgătoare şi ţinînd seama de cerinţele genului respectiv. Nazarie Pavlin, Rhea Silvia Radu, Dimitrie Ştiubei, Irina Ionescu au creat imagini din diferite ramuri ale activităţii sportive. Ilustraţiile de cărţi ale colectivului Dralco şi Al. Alexe etc. au constituit bune începuturi în acest domeniu, în genere insuficient cultivat de desenatorii noştri.

★

Sculptura ultimilor ani a fost mai rodnică faţă de celelalte arte plastice. Măreţul Stadion 23 August are opt statui monumentale, înfăţişînd în plină acţiune sportivi sau grupuri de sportivi. La Parcul Sportiv Dinamo sînt de asemenea numeroase statui sportive, ca şi la Parcul de Cultură şi Odihnă I. V. Stalin, la Parcul A.R.L.U.S. sau în alte părţi, împodobind priveliştea şi construcţiile arhitectonice.

Dintre sculptorii noştri, acela care s-a ocupat cel mai temeinic de tematică sportivă, fiind distins, ca şi pictorul Octav Angheluţă, cu „Merite Sportive" pentru activitatea sa artistică în domeniul sportului este Eugen Ciucă. Incepînd din 1948 şi pînă la recentele lucrări prezentate la Expoziţia Anuală de Stat, Eugen Ciucă a lucrat aproape treizeci de statui inspirate din viaţa sportivă, precum şi o seamă de portrete ale sportivilor mai de seamă.

Dacă *Alergătorul de garduri,* prezentat la Expoziţia Anuală de Stat din iarna anului 1948—49 a avut unele greşeli de compoziţie (piciorul din urmă prea mic, aproape de copil, faţă de restul corpului şi lăsînd impresia de instabilitate a întregului sculptural) dacă *Discobolul* din 1948 avea o înfăţişare puţin realistă — realizările acestui artist în anii următori au fost cu mult mai bune. *Săritorul cu prăjina* turnat în bronz (1950). prezentat în momentul elanului redă în mod fericit mişcarea întregului

trup și privirea concentrată a atletului care urmărește ștacheta. Deși lucrarea reprezintă doar o fracțiune de timp din alergarea săritorului, în ea se întrevăd mișcările anterioare și cele ce vor urma, dîndu-ți impresia mișcării sau acțiunii totale. Structura longiformă, musculatura întregului corp, condiționată de specializarea în sportul respectiv, dovedesc orientarea spre ceea ce este tipic. Din punct de vedere artistic, sculptorul a rezolvat problema echilibrului dintre lungimea prăjinii, pe care atletul o ține aproape orizontal și volumul întregului său trup aflat în acțiune. Efortul fizic, susținut și de mișcarea gîtului, a fost realizat cu resurse plastice foarte veridice, iar calitatea materialului, netezimea și patina bronzului, contribuie la o vie și puternică expresie a lucrării.

Calități similare au și alte sculpturi mai recente ale lui Eugen Ciucă : *Campionul* (1954), înfățișînd un sportiv ținînd într-o mînă cupa învingătorului iar în cealaltă ridicată în sus, un buchet de flori, este o bună realizare, vădind tipic structura sportivului și bucuria triumfului. Veselia de pe chipul campionului, fața-i surîzătoare dă lucrării un aspect de sculptură de gen. Tot la recenta Expoziție Anuală de Stat, Ciucă prezintă și bustul unei *Sportive* în timpul alergării, lucrare frumos modelată, vie, în care numai modul în care este tăiat în partea dreaptă brațul formînd un fel de soclu cu „calcan" este neplăcut privirii. Monumentalul *Discobol* (Stadionul 23 August) înfățișat în momentul luării elanului și *Aruncătorul cu sulița* (Parcul Dinamo) arată concordanța volumelor cu mișcarea, armonie în distribuirea lor, respectul față de specificul sportului respectiv, strădanie ce se vede și în celelalte statui de la Dinamo *(Înotătoare, Fotbalist, Alergător, Jucător de hochei pe gheață, Tînărul alergător cu ștafeta)*.

Un alt sculptor care s-a îndeletnicit mai temeinic în vremea din urmă cu tematica sportivă este Emil Mereanu, autorul unor grupuri statuare de mari proporții *(Jucătoarele de baschet* și *Jucătorii de fotbal de la Stadionul 23 August*, realizate cu un colectiv de execuție, alcătuit de asemenea din artiști de valoare). Spre deosebire de Ciucă, Emil Mereanu a dat la iveală compoziții cu mai multe personaje, grupuri statuare în acțiune, trecînd la lucrări mai complexe, care cer un efort compozițional și mai mare. Observația adîncă, compoziția vie și veridică, înlănțuirea mișcărilor figurilor componente, dinamica sportivului respectiv sînt meritele armonioaselor lucrări ale acestui sculptor.

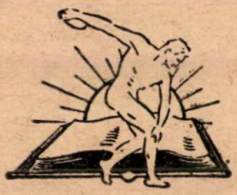
Dintre sculptorii mai cunoscuți, Maximilian Schulmann a lucrat pentru Olimpiada de la Helsinki o interesantă compoziție *Ștafeta* (originalul la Galeria Națională), în care figurile celor doi atleți sînt reprezentative, iar mișcarea trupului este redată cu sprinteneala și avîntul necesar. S-a adus obiecții, însă în presa sportivă asupra modului în care se face trecerea ștafetei. De asemenea, Ion Vlad și Christea Grosu sînt autorii statuii cu caracter solemn *Glorie sportivă* (în fața Sălii Sporturilor de la Floreasca), Zoie Băiceianu autoarea lucrării monumentale, plină de robustețe și amploare, dar nerespectînd suficient tipologia respectivă *Înotătoarea*, aflată la Stadionul 23 August, unde mai sînt de asemenea vie și armonioasa întruchipare monumentală a unui *Fotbalist*, opera Constanței Buzdugan și *Aruncătoarea cu sulița* de Olga Porumbaru.

Dintre tinerii sculptori, Constantin Lucaci şi Panait Tudor s-au manifestat într-un mod care de la început a atras atenţia asupra meritelor lor. *Înotătorul* lui Lucaci (Galeria Naţională) are un avînt specific şi este frumos modelat, dovedind mari însuşiri artistice. Totuşi, tipologia este defectuoasă. Dacă picioarele au musculatura caracteristică înotătorilor, partea superioară a corpului şi mai ales braţele sînt mai curînd ale unui luptător decît ale unui înotător, iar chipul sportivului pare mai vîrstnic decît restul figurii. Panait Tudor a avut ca lucrare de diplomă *Aruncător cu greutatea* (Stadionul 23 August). Şi acest tînăr artist dovedeşte vocaţie în domeniul de care ne ocupăm şi numita lucrare, ca şi *Alergătorul*, lucrat împreună cu un colectiv alcătuit din C. Iordache, E. Kasnovschi şi Vasilica Marinescu, are o plasticitate vie, o mişcare convingătoare, o armonie bazată pe forţă, avînt, încordare. Alergătorul, însă, cu pasul prea larg şi cu capul dat pe spate pare a nu avea mişcarea şi ţinuta corespunzătoare probei respective şi mai ales momentului ales de artist.

Sculpturi inspirate de sport au mai expus şi: Mihai Onofrei *(Micul sportiv)*, Alexandru Bencsedi *(Ştafeta Păcii)*, Nandor Balasko *(Aruncătoare cu discul)*, Ion Dămăceanu *(Instructor de zbor)*, Jenö Szervatius *(Aeromodelistul)*, Mircea Ştefănescu *(Ştafeta Păcii)*, Majteny Zoltan *(Boxerul)*, Iosif Mathe *(Sportivă)* şi încă alţi participanţi la expoziţiile anuale de Stat, care însă nu au stăruit în această tematică.

Iată o seamă de încercări, realizări şi probleme care dovedesc o intensificare a legăturii creatoare dintre artă şi sport, sub imboldul marilor prefaceri sociale pe care le trăim cu toţii şi care deschid largi şi făgăduitoare perspectivele tuturor modalităţilor de creaţie pe drumul realismului socialist.

NOTĂ: Lucrarea „Încălzirea în jocul de baschet" publicată în revista noastră nr. 2, face parte din cercetarea ştiinţifică efectuată de colectivul condus de Dr. Miron Georgescu şi format din studenţii Vodă Mircea, Stroe Dumitru, Sarossy Elemer, Nedef Mihai şi Geleriu Vasile.



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale de la oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

4

ANUL VIII

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

1955

CUPRINSUL

Pag.

* * * 1 Mai – sărbătoarea internaţionalismului proletar 1

I. ISTRATE: Noua clasificare factor important în ridicarea măiestriei sportive 3

Dr. TR. DUMITRESCU: Contribuţii la studiul fiziologiei în jocul de fotbal 7

E. GHIMBRA: Metode folosite în pregătirea pentru obţinerea categoriei junioare la gimnastica sportivă (I) 21

A. ROZEANU: Jocul ofensiv în tenis de masă. 34

C. FLORESCU: Pregătirea pentru concursurile de fond la sporturile nautice 40

C. FLOREA: Din metodica învăţării boxerului începător 46

C. TUDOSE: Unificarea comenzilor în practica educaţiei fizice . . 52

I. ŞICLOVAN: Cerinţele unei corecte planificări a activităţii de educaţie fizică 57

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Roxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu O. Tuhai.

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Angelica Rozeanu maestră emerită a sportului, campioană mondială, într-o acţiune ofensivă la unul din jocurile desfăşurate în cadrul campionatului R.P.R. de tenis de masă.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 4 — 1955**

1 Mai

sărbătoarea internaţionalismului proletar

Sărbătorirea zilei de 1 Mai — ziua solidarităţii internaţionale a oamenilor muncii, ziua frăţiei muncitorilor din toate ţările — a devenit o tradiţie scumpă oamenilor muncii din lumea întreagă.

Anul acesta, sărbătorirea zilei de 1 Mai are loc în condiţiile amploarei nemaiîntîlnite a luptei tuturor popoarelor pentru menţinerea şi apărarea păcii.

1 Mai — sărbătoarea internaţionalismului proletar — este un prilej pentru oamenii muncii din lumea întreagă, de a-şi manifesta solidaritatea cu poporul sovietic, constructorul unei vieţi noi, luptător de frunte pentru progresul omenirii.

Năzuinţa spre pace a popoarelor este puternic susţinută de Uniunea Sovietică, China populară şi ţările de democraţie populară care desfăşoară o politică consecventă de pace şi colaborare internaţională, de prietenie cu toate popoarele lumii. Uniunea Sovietică dă luminosul exemplu de folosire a energiei atomice în scopuri paşnice şi se pronunţă în mod consecvent pentru interzicerea armelor atomice şi cu hidrogen, pentru reducerea înarmărilor.

Nu în acest fel procedează însă cercurile diriguitoare ale puterilor occidentale, — duşmane ale păcii şi vieţii, — interesate în menţinerea şi intensificarea încordării internaţionale. Ele urzesc planuri de reînviere a Wehrmachtului, sprijinind pretenţiile revanşarde ale militariştilor de la Bonn. Sub obladuirea flotei şi aviaţiei Statelor Unite, piraţii ciankaişişti aruncă bombe americane asupra oraşelor paşnice ale Chinei populare. Cercurile conducătoare din S.U.A. construiesc noi şi noi blocuri agresive şi baze militare în jurul ţărilor lagărului socialist. Participanţii la blocul atlantic pregătesc deschis războiul atomic.

Toate acestea urmăresc dezbinarea popoarelor, semănarea vrajbei şi neîncrederii reciproce, scindarea lumii în grupări militare opuse una alteia. Susţinători zeloşi ai menţinerii jugului imperialist în colonii, cercurile influente din S.U.A. calomniază şi încearcă să înăbuşe mişcarea de eliberare naţională.

Pentru a-şi asigura profituri maxime, monopoliştii exploatează sîngeros pe muncitori prin prelungirea zilei de lucru, intensificarea deşănţată a muncii,

ritmul infernal de lucru, îngroșarea rîndurilor armatei de rezervă a șomerilor, continuarea pauperizării relative și absolute a clasei muncitoare.

Incadrată în marele front al lagărului socialist, Republica Populară Romînă, luptă activ pentru cauza păcii. In țara noastră, — stat al oamenilor muncii de la orașe și sate, partidul și guvernul asigură oamenilor muncii cele mai largi posibilități pentru desfășurarea forței lor creatoare.

Insuflețiți de o puternică dragoste de patrie, oamenii muncii din țara noastră întîmpină ziua de 1 Mai, consacrîndu-și toate eforturile construcției pașnice, cauzei triumfului păcii.

In industrie, lupta pentru îndeplinirea cincinalului, prin sporirea productivității muncii și reducerea prețului de cost, antrenează mase tot mai largi în întrecerea socialistă. La sate — în S.M.T.-uri, gospodării colective, întovărășiri, gospodării de stat și în sectorul individual al agriculturii, oamenii muncii își sporesc eforturile pentru realizarea lucrărilor agricole de primăvară, pentru extinderea metodelor agrotehnice înaintate.

Oamenilor muncii din țara noastră, cărora le sînt dragi cuceririle revoluționare ale poporului muncitor, sînt hotărîți să nu-și precupețească forțele pentru întărirea capacității de apărare a statului pentru a da riposta cuvenită oricărui agresor.

In prezent, mișcarea de masă pentru strîngerea semnăturilor pe Apelul de la Viena arată înaltul nivel de conștiință al sutelor de milioane de oameni — reprezentanți ai tuturor păturilor societății de pe întregul pămînt și hotărîrea lor fermă de a obține interzicerea armelor de exterminare în masă și de a asigura pacea.

Noua clasificare factor important în ridicarea măiestriei sportive

PROF. ILIE ISTRATE

La 1 Mai 1950 a fost introdusă prima clasificare unică a sportivilor din țara noastră, prin care s-a stabilit un sistem unitar de titluri și categorii sportive, acordate în baza rezultatelor obținute de sportivi.

De la introducerea clasificării sportive și pînă azi, mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră a cunoscut un important salt calitativ, marcat prin îmbunătățirea de sute și mii de ori a tabelelor de recorduri în diferite ramuri de sport și prin cucerirea de către sportivii noștri a mai multor titluri mondiale, olimpice și mondiale universitare cît și prin cîștigarea numeroaselor întîlniri internaționale.

Alături de celelalte condiții create, clasificarea sportivă a avut un rol de seamă în realizarea acestor succese, constituind unul din principalele stimulente în munca de zi cu zi a antrenorilor și sportivilor și unul din factorii determinanți ai succesului lor. Azi avem pregătiți un număr însemnat de maeștri ai sportului și sportivi de categoria I.

Experiența practică a tehnicienilor de cultură fizică și sport a dovedit suficient de convingător că în acele colective în care clasificarea sportivă a fost just înțeleasă și folosită, ea a devenit un puternic mijloc pedagogic ce poate determina îmbunătățirea calitativă a muncii de instruire și antrenament. Clasificarea reglementează pregătirea sportivilor în mod metodic, progresiv, gradat, dînd posibilitate tuturor sportivilor să participe în concursuri accesibile pregătirii și posibilităților lor, evitînd întrecerile disproporționate, lipsite de interes și de sens. Trecerea sportivilor dintr-o categorie inferioară într-o categorie superioară se poate face numai pe baza rezultatelor obținute de ei în concursuri, în urma unei prealabile pregătiri în vederea îndeplinirii normelor și cerințelor prevăzute de regulament separat pentru fiecare categorie și pentru fiecare ramură de sport.

Posibilitatea obținerii unei categorii de clasificare accesibilă forțelor proprii constituie un imbold pentru orice sportiv, iar existența mai multor categorii pentru care condițiile sînt din ce în ce mai grele, determină o continuare a pregătirilor pe un timp îndelungat pentru cei care vor să obțină categoriile superioare. Realizarea normelor pentru categoria I sau pentru titlul de maestru al sportului presupune o temeinică muncă a sportivului și a antrenorului, căutarea și aplicarea metodelor avansate de pregătire tehnică-tactică și de dezvoltare la un înalt nivel a calităților moral-volitive.

Condiţiile din ce în ce mai bune create în ţara noastră celor ce practică sportul, împletite cu creşterea bazei de masă a mişcării sportive şi cu ridicarea generală a nivelului tehnic al performanţelor sportivilor noştri ca şi acumularea unei experienţe bogate au determinat necesitatea revizuirii normelor iniţiale şi a perfecţionării întregului sistem organizatoric al clasificării sportive elaborat în 1950.

La 14 mai 1953 a fost făcută prima revizuire a regulamentului şi normelor de clasificare, iar după mai puţin de doi ani de aplicare practică noile norme s-au dovedit şi ele depăşite de progresul tehnic al sportivilor noştri. Nivelul cerinţelor întîlnirilor internaţionale a crescut de asemenea foarte mult în ultimul timp, punînd noi sarcini în seama sportivilor chemaţi să ne reprezinte în aceste întîlniri. Pentru a ne menţine în ritmul general de dezvoltare, de la 1 ianuarie 1955 Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri a introdus o nouă clasificare caracterizată prin următoarele principii:

1. Acordarea clasificării se face în baza unui sistem consecvent de norme şi cerinţe progresive prin valoarea şi conţinutul lor. Normele sînt introduse la acele ramuri de sport în care sportivul obţine un rezultat care se poate aprecia prin obiective: măsuri de timp (la atletism, înot, schi etc.); măsuri de greutate (haltere); măsuri de distanţă (atletism, ciclism); număr de puncte totalizate (tir, gimnastică). Cerinţele sînt prevăzute şi pentru ramurile de sport la care rezultatele nu se pot măsura prin indici obiectivi, ci se apreciază fie după victoriile cucerite în întreceri de un sportiv (box, tenis, lupte, scrimă) sau de o echipă (fotbal, volei, polo etc.) fie după participarea şi clasamentul obţinut în diferite concursuri.

Normele şi cerinţele clasificării sportive concretizează cu precizie sarcinile sportivilor pe anumite etape de timp şi pentru a fi îndeplinite necesită o activitate neîntreruptă şi metodic organizată. Munca antrenorilor şi a sportivilor capătă un ţel bine determinat, iar organizarea, planificarea şi controlul ei este marcată de jaloanele constituite de aceste norme progresive.

2. Astăzi este un principiu unanim recunoscut de teoreticienii şi practicienii din domeniul culturii fizice şi a sportului că pregătirea fizică generală-multilaterală constituie baza de plecare a specializării sportive. Cu cît această bază este mai largă, mai ridicată, cu atît creşte valoarea tehnică atinsă în ramura de sport aleasă. Noua clasificare întăreşte necesitatea existenţei acestei baze la un nivel înalt şi o asigură prin legarea posibilităţii de a deveni sportiv clasificat de trecerea în prealabil a normelor complexului G.M.A. Obţinerea titlului de maestru al sportului şi categoria I de clasificare este condiţionată de trecerea normelor G.M.A. gradul II, obţinerea categoriei a II-a de trecerea normelor G.M.A. gradul I, iar a categoriei juniori de trecerea normelor F.G.M.A. de la 14—16 ani şi G.M.A. gradul I de la 16—18 ani. In acest mod clasificarea se îmbină armonios cu complexul G.M.A. contribuind la o astfel de pregătire a sportivilor clasificaţi încît aceştia să poată face faţă nu numai sarcinilor sportive ci şi procesului de muncă şi apărării patriei socialiste.

3. Noile norme și condiții de clasificare sînt mult mai pretențioase decît cele din trecut, în special la categoriile superioare: maestru al sportului și categoria I. Punînd alături normele din 1950 cu cele din 1953 și 1955 vom constata o consecventă mărire a lor ajungîndu-se în unele cazuri ca cu performanțele care în 1950 constituiau norme de maestru al sportului, să nu se poată obține nici măcar categoria I. Exemple sînt în numeroase ramuri de sport, iar pentru edificare vom da doar cîteva din atletism, haltere și înot.

La proba de 5.000 m plat cu timpul de 15 min 14 s în 1950 se obținea norma de maestru al sportului, în 1953 cea de categoria I, iar în 1955 se obține abia categoria a II-a, în timp ce norma de maestru a coborît cu aproape 1 min sub această performanță, ajungînd la 14 min 22 s.

La natație în 1950 norma de maestru al sportului pentru 100 m fluture bărbați era de 1 min 15 s, iar azi aceeași performanță dă dreptul la categoria a II-a, pentru norma de maestru fiind necesar timpul de 1 min 07 s.

In privința halterelor este îndeajuns să arătăm că față de 1953 la categoria cea mai ușoară norma de maestru a crescut în 1953 cu 15 kg, iar la categoria grea cu 40 kg, ajungînd de la 375 la 415 kg.

Noile norme de maestru al sportului sînt într-adevăr foarte ridicate, majoritatea lor depășind actualele recorduri R.P.R. Același lucru s-a întîmplat însă la început și cu normele clasificărilor trecute, pentru ca apoi ca rezultat al îmbunătățirii metodelor și mijloacelor de pregătire, realizarea lor să devină prea ușoară și să necesite revizuirea. Nu trebuie să uităm că titlul de maestru al sportului trezește în mintea fiecărui sportiv imaginea unui exemplu demn de urmat, o țintă pentru atingerea căreia e nevoie de o muncă serioasă și consecventă și că pe umerii acestor sportivi apasă sarcina de cinste și plină de răspundere de a apăra culorile patriei noastre în întîlnirile internaționale.

4. Noua clasificare păstrează aceleași titluri și categorii sportive prevăzute în clasificările anterioare: maestru emerit al sportului, maestru al sportului, categoria I, categoria a II-a, categoria a III-a, categoria juniori, iar pentru șah și categoria candidat maestru, categoria a IV-a și categoria a V-a.

In ceea ce privește numărul ramurilor de sport la care se acordă titluri și categorii, noua clasificare prevede în plus pentatlonul modern, ajungîndu-se astfel la 32 ramuri sportive, față de 21 ramuri prevăzute în regulamentul din 1950 și față de 31 ramuri în regulamentul din 1953.

Clasificarea sportivă unică, constituie un bun mijloc de apreciere a calității muncii de instruire și antrenament dusă în cadrul colectivelor sportive de către antrenori, instructori și tehnicieni. Activitatea unui colectiv sportiv sub toate aspectele pe care le poate îmbrăca, poate fi judecată obiectiv numai în raport cu numărul sportivilor clasificați într-o anumită perioadă de timp și în raport cu ritmul de trecere a sportivilor dintr-o categorie inferioară într-o categorie superioară.

Ritmul de dezvoltare a fiecărei ramuri de sport este și el reliefat prin numărul de sportivi clasificați în ramura de sport respectivă și mai ales prin compararea cifrelor de la an la an și prin raportul existent între sportivii de categoria I, categoria a II-a și categoria a III-a.

O urmare firească a măririi normelor pentru categoria I şi maestru al sportului o constituie necesitatea introducerii în antrenamentul sportivilor a unor metode de lucru perfecţionate bazate pe generalizarea celor mai avansate cuceriri ale practicii şi pe aplicarea în practica sportivă a datelor furnizate de cercetările oamenilor de ştiinţă care se ocupă de problemele de cultură fizică şi sport. Pentru a putea obţine performanţe corespunzătoare noilor norme de clasificare, antrenorii şi sportivii noştri trebuie să treacă fără întîrziere şi cu hotărîre la aplicarea eforturilor mari în antrenamente, la prelungirea pregătirii pe durata întregului an, la individualizarea antrenamentului, la asigurarea unui înalt nivel de pregătire fizică generală şi la alte principii ştiinţifice de lucru.

Introducerea actualelor norme şi cerinţe de clasificare constituie o nouă etapă în dezvoltarea mişcării de cultură fizică şi sport din R.P.R.

Cerinţele ridicate trebuie privite ca un stimulent în activitatea sportivilor noştri, un imbold în vederea îmbunătăţirii prin toate căile a pregătirii lor şi ele trebuie să dea un nou avînt general mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră.

Noua clasificare din 1955 pune în faţa tuturor organizaţiilor de cultură fizică, cadrelor de tehnicieni şi a sportivilor, noi sarcini a căror rezolvare va contribui la creşterea prestigiului internaţional a sportului nostru.

Contribuții la studiul fiziologiei în jocul de fotbal *)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
lector la Institutul de Cultură Fizică

Studii și observații asupra aparatului cardiovascular la jucătorii de fotbal

(I)

Complexul de mișcări și acțiuni pe care le întreprinde jucătorul de fotbal în antrenamente și jocuri sînt posibile numai în urma coordonării funcțiunilor tuturor aparatelor și sistemelor din organism. Această perfectă coordonare funcțională este dirijată și menținută de către sistemul nervos central.

Datorită unei bune coordonări cresc posibilitățile funcționale ale întregului organism, creștere obținută numai în urma antrenamentelor metodice și sub un permanent control medical.

In strînsă legătură cu sistemul nervos central aparatul circulator este acela care prin activitatea sa contribuie la acordul tuturor funcțiunilor condiționînd buna aprovizionare cu substanțe energetice a țesuturilor organismului și îndepărtează substanțele de uzură rezultate prin efort.

Cercetarea și analiza comportării aparatului circulator la un sportiv în legătură cu efortul fizic poate să furnizeze date concrete asupra adaptabilității și capacității de efort a aparatului circulator și indirect asupra posibilităților fizice ale individului (aprecierea gradului de pregătire fizică generală).

Avînd ocazia de a examina și urmări la antrenamente și jocuri, un număr de 135 jucători de fotbal, componenți ai diferitelor loturi reprezentative ale țării, voi prezenta în lucrarea de față observațiile, cercetările și rezultatele examinărilor aparatului cardiovascular. Acestea au fost făcute cu scopul de a preciza integritatea și adaptabilitatea aparatului cardiovascular la efortul cerut de jocul de fotbal și de a stabili anumite criterii utile dezvoltării studiului și interpretării funcționale ale aparatului cardiovascular la jucătorii de fotbal.

Examenele făcute, după cum vom vedea din cuprinsul lucrării, sînt cele care în mod curent se întrebuințează în controlul medical al sportivilor și care la noi se fac la toți sportivii fruntași.

Materialul experimental cules în decursul anilor și expus aici, cred că va servi medicilor sportivi și în special medicilor atașați pe lîngă echipele de fotbal în aprecierea funcțiunii și comportării aparatului cardiovascular în diferite perioade de antrenament în vederea dirijării activității viitoare a jucătorilor. In sfîrșit lucrarea caută să stabilească indicii funcționali ai aparatului cardiovascular la jucătorii de fotbal romîni, date, care în prezent lipsesc cu desăvîrșire în lucrările noastre de specialitate.

PULSUL ȘI TENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN REPAUS

In repaus valoriile medii ale pulsului și tensiunii arteriale (luate dimineața după 5—15 minute de la sculare în liniște completă) se prezintă astfel:

La toți jucătorii de fotbal studiați se observă o foarte ușoară bradicardie, media pulsului fiind în *repaus culcat* 59 pulsații pe minut (cu valori între

*) Lucrarea de față este o continuare a lucrării „Contribuții la studiul fiziologiei în jocul de fotbal" publicată în nr. 6|1954 al revistei „Cultură fizică și sport"

44—80) şi *în picioare* 68 pulsaţii pe minut (cu valori între 50—88) cu o diferenţă în medie de 9 pulsaţii pe minut între poziţia culcat şi în picioare.

Profesorul A. N. Krestovnikov a găsit la jucătorii de fotbal din Leningrad media de 67,8 pulsaţii pe minut înainte de joc (cu valori medii între 54—90).

Tensiunea arterială luată în acelaşi timp şi în aceleaşi condiţii este:

în poziţia culcat = maxima 122 mm Hg, minima 78 mm Hg, iar diferenţiala 44 mm Hg;

în poziţia în picioare = maxima 125 mm Hg, minima 80 mm Hg, diferenţiala 45 mm Hg (cu valori între: maxima 105—160 mm Hg, minima 55—100 mm Hg.

Presiunea arterială a fost determinată prin metoda ascultatorie şi la toţi jucătorii cu acelaşi aparat şi aproximativ la aceeaşi oră.

Uşoara bradicardie şi hipotensiunea observată la componenţii echipelor reprezentative de fotbal arată pe lîngă o creştere a tonusului parasimpatic dar şi o bună adaptare a aparatului cardiovascular la efortul fizic, fiind consecinţa directă a tonificării miocardului şi o uşurinţă în circulaţia sîngelui în vase (îmbunătăţirea elasticităţii vasculare, a circulaţiei de întoarcere, a perfecţionării reflex-condiţionată a mecanismelor regulatorii ale circulaţiei periferice etc.).

Valorile medii ale pulsului şi tensiunii arteriale luate în repaus se prezintă în mod variat în funcţie de postul ocupat în echipă şi deci legate direct de efortul specific postului (expresie a influenţei directe a condiţiilor şi caracteristicii antrenamentului).

Tabelul nr. 1 şi nr. 2 prezintă grafic aceste variaţii ale pulsului şi tensiunii arteriale în funcţie de locul ocupat în echipă.

Portarii prezintă o uşoară creştere a frecvenţei cardiace şi a tensiunii maxime comparativ cu celelalte posturi din echipă. Aceasta se datoreşte unei crescute stări emoţionale (influenţa scoarţei cerebrale — prof. A. N. Krestovnikov) cît şi exerciţiilor tehnice pe care le repetă portarul în decursul antrenamentelor şi jocurilor în maximum de viteză şi cu toracele blocat (plonjoane, prinderi de balon la piept, sărituri etc.).

De asemenea *mijlocaşii* care depun cel mai mare efort în timpul unui joc (aspecte analizate în partea I a lucrării cînd s-au prezentat caracteristicile dezvoltării fizice în funcţie de postul ocupat în echipă), prezintă o uşoară creştere a frecvenţei cardiace şi în plus o uşoară scădere a presiunii diferenţiale.

TABELUL Nr. 1

Valorile medii ale pulsului în funcţie de postul ocupat în echipă

Postul ocupat în echipă	Nr. celor examinaţi	Pulsul			Observaţii
		Culcat	În picioare	Diferenţa	
Portar	19	61,3 (46—80)	69,3 (54—88)	8 (2—18)	
Fundaşi	31	57,8 (46—80)	68 (56—88)	10,2 (4—20)	
Mijlocaşi	30	60,3 (52—72)	70,2 (56—88)	9,9 (0—20)	
Înaintaşi	55	59,7 (44—76)	68 (50—88)	8,3 (—2—20)	

TABELUL Nr. 2

Valorile medii ale tensiunii arteriale în funcţie de postul din echipă

Postul ocupat în echipă	Nr. celor examinaţi	Tensiune arterială în mm Hg			Observaţii
		Maximă	Minimă	Diferenţială	
Portar	19	130 (105—160)	80 (55—100)	50 (35—90)	
Fundaşi	31	125 (105—145)	80 (65—91)	45 (20—70)	intră şi stoperii
Mijlocaşi	30	126 (110—150)	84 (60—100)	42 (35—71)	
Înaintaşi	55	126 (110—150)	79 (55—100)	46 (30—70)	
Media	—	126	80	46	

prin creşterea presiunii minime fenomen ce va fi mai departe analizat la capitolul „Comportarea pulsului şi tensiunii arteriale în urma efortului fizic".

Fundaşii ca şi *înaintaşii* prezintă aproape aceleaşi valori medii ale pulsului şi tensiunii arteriale, consecinţă directă asupra aparatului cardiovascular a efortului depus în antrenamente.

Pentru a demonstra influenţele tardive sau indicii de antrenament ai unei pregătiri continue, multilaterale şi metodic condusă, asupra valorilor pulsului şi tensiunii arteriale prezentăm tabelele alăturate nr. 3 şi nr. 4 însoţite de graficele A şi B.

TABELUL Nr. 3

Valorile medii ale pulsului comparativ la 2 echipe reprezentative

Postul ocupat în echipă	Nr. celor examinaţi	Echipa din 1952			Echipa din 1936—1937			Observaţii
		Culcat	În picioare	Difer.	Culcat	În picioare	Difer.	
Portar	Cîte 5 din fiecare echipă	55,2 (46—62)	62,8 (60—70)	7,6 (2—14)	72 (62—80)	80 (74—88)	8 (6—12)	
Fundaşi	Cîte 5 din fiecare echipă	52 (46—60)	61,2 (56—66)	9,2 (6—14)	54,8 (54—60)	66 (60—70)	12 (6—20)	
Mijlocaşi	Cîte 5 din fiecare echipă	59,8 (56—70)	64,8 (60—72)	5 (2—8)	63,2 (60—70)	76 (72—84)	12,8 (6—20)	
Înaintaşi	Cîte 10 din fiecare echipă	58,8 (48—68)	63,8 (56—72)	5 (2—10)	63,2 (50—76)	74,8 (60—88)	11,6 (8—18)	
Media	—	56,4	63	6,6	63,3	74	10,7	

TABELUL Nr. 4

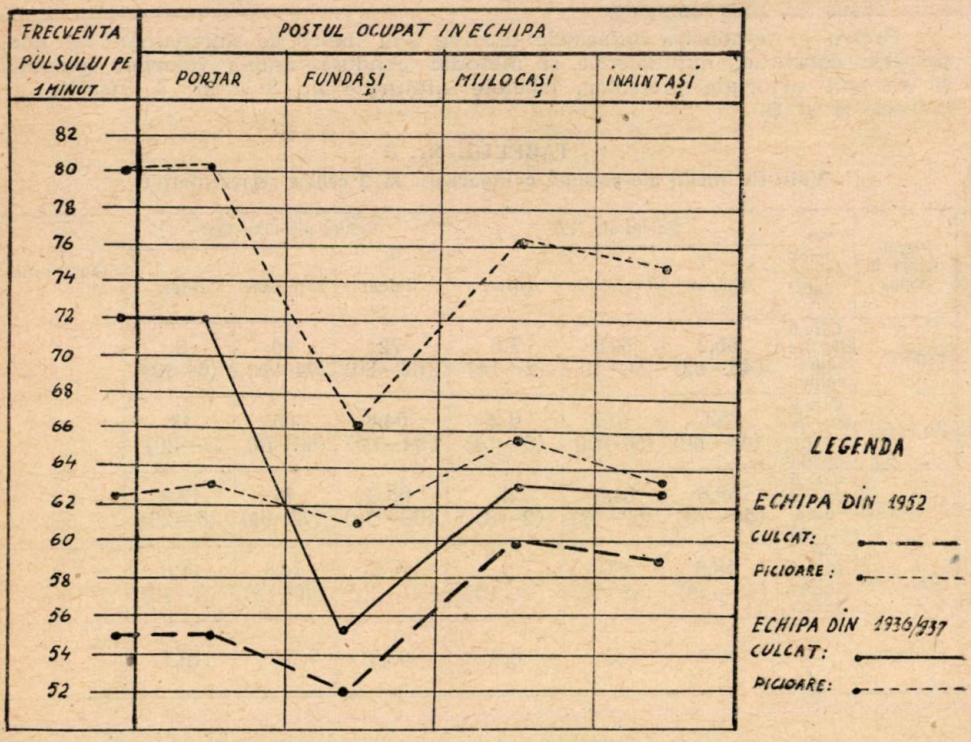
Valorile medii ale tensiunii arteriale comparativ la 2 echipe reprezentative (în mm Hg)

Postul ocupat în echipă	Nr. celor examinaţi	Echipa din 1952			Echipa din 1936—1937			Observaţii
		Maximă	Minimă	Difer.	Maximă	Minimă	Difer.	
Portar	Cîte 5 din fiecare echipă	126 (115—140)	80 (70—100)	46 (40—65)	140 (120—160)	80 (65—95)	60 (35—90)	
Fundaşi	Cîte 5 din fiecare echipă	120 (115—130)	80 (70—85)	40 (30—50)	132 (120—145)	76 (60—90)	56 (45—70)	
Mijlocaşi	Cîte 5 din fiecare echipă	124 (120—130)	76 (60—90)	48 (35—70)	132 (130—135)	82 (75—90)	50 (45—60)	
Înaintaşi	Cîte 10 din fiecare echipă	126 (110—140)	88 (80—100)	38 (30—60)	133 (120—145)	80 (65—90)	53 (40—73)	
Media	—	124 mm Hg	81 mm Hg	43 mm Hg	134 mm Hg	79 mm Hg	55 mm Hg	

GRAFICUL A.

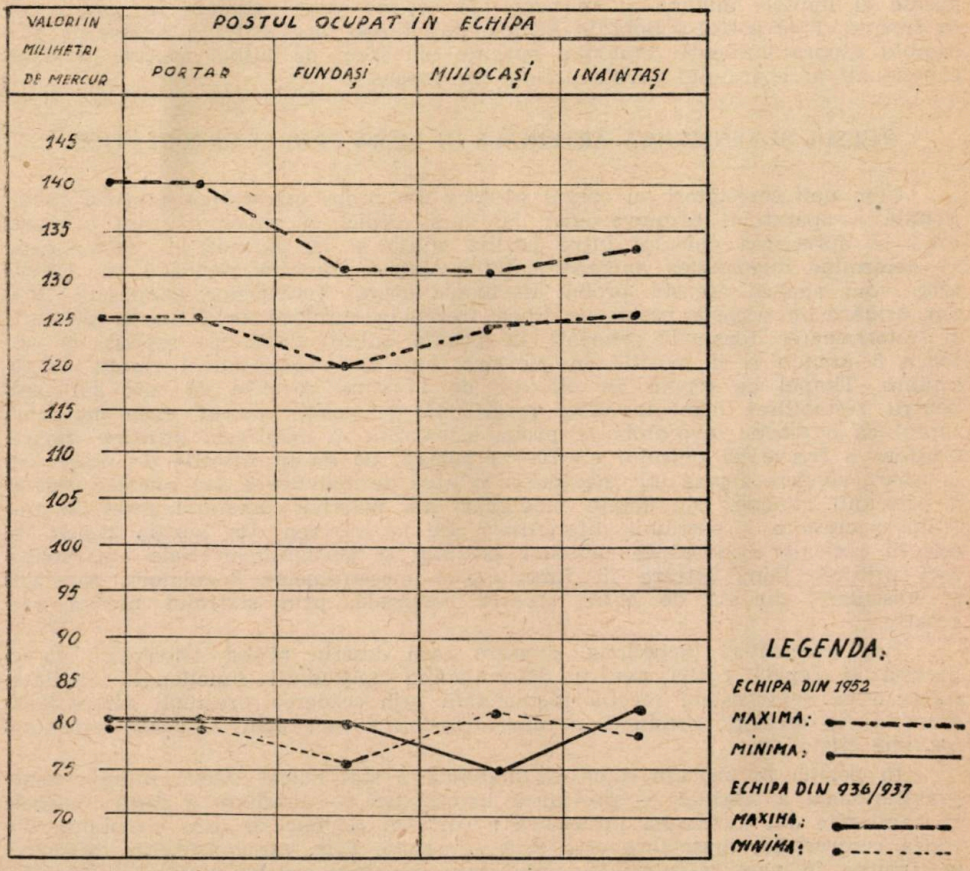
GRAFICUL VALORILOR MEDII ALE PULSULUI

LA 2 ECHIPE CU PREGĂTIRE DIFERITĂ ÎN FUNCŢIE DE POSTUL OCUPAT ÎN ECHIPĂ



GRAFICUL B.

GRAFICUL VALORILOR MEDII ALE TENSIUNEI ARTERIALE LA 2 ECHIPE CU PREGATIRE DIFERITA IN FUNCTIE DE POSTUL OCUPAT IN ECHIPA



In aceste tabele şi grafice sînt prezentate valorile medii ale frecvenţei cardiace şi ale tensiunii arteriale la jucătorii selecţionaţi din anul 1952, care au reprezentat ţara noastră la Olimpiada de la Helsinki, comparativ cu o echipă tot reprezentativă din anii 1936/1937.

De reţinut este faptul că particularitatea şi caracterul antrenamentului executat de componenţii echipei noastre din anul 1952 (patru antrenamente pe săptămînă, sporturi complimentare, antrenament multilateral şi bine individualizat etc.), au avut o influenţă favorabilă asupra activităţii aparatului cardiovascular. Astfel *pulsul* în medie la aceşti jucători cum se observă din tabelul nr. 3, este de 56 pulsaţii pe minut culcat şi 63 în picioare, iar *tensiunea arterială* maximă 124 mm Hg, minimă 81 mm Hg cu o diferenţială de 43 mm Hg. Pe cînd echipa reprezentativă din anii 1936/1937, care practica în acea vreme un antrenament mai redus (2—3 antrenamente pe săptămînă, uniform

şi îngust specializat — fotbal şi numai fotbal) prezentau următoarele valori ale pulsului şi tensiunii arteriale : *pulsul* culcat 63 pe minut şi 74 în picioare (cu 11 pulsaţii în plus faţă de echipa din 1952) iar *tensiunea arterială* maximă 134 mm Hg, minimă 79 mm Hg, valori crescute faţă de cele ale echipei din 1952.

Din tabelele nr. 3 şi nr. 4 ca şi din graficele A şi B, reies în amănunt şi pot fi urmărite valorile medii ale pulsului şi tensiunii arteriale (în tabele se găsesc şi limitele minime şi maxime ale acestor valori trecute în paranteză) în funcţie şi de postul ocupat în echipă, putîndu-se face astfel o vedere de ansamblu asupra influenţei efortului specific din jocul de fotbal asupra indicilor funcţionali ai aparatului cardiovascular în repaus.

PULSUL ŞI TENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN URMA PROBEI ORTOSTATICE

Cum unii cercetători au căutat să facă din proba ortostatică o probă funcţională a aparatului cardiovascular iar unii medici şi antrenori pun o mare bază în aprecierea pulsului între poziţia culcat şi în picioare ca factor care să determine intensitatea antrenamentului dintr-o anumită perioadă de activitate, vom analiza această probă efectuată tuturor jucătorilor examinaţi. Noi am urmărit în această probă pe lîngă frecvenţa cardiacă prin luarea pulsului şi determinarea tensiunii arteriale în poziţia culcat, după un repaus de cel puţin 5 minute şi în poziţia în picioare după un repaus de 1 minut de la sculare. Timpul de repaus în picioare de 1 minut socotim că este suficient pentru restabilirea hemodinamicei modificată de poziţia culcat. Este cunoscut faptul că o reacţie favorabilă la proba ortostatică se manifestă printr-o uşoară creştere a frecvenţei pulsului cu 10—15 pulsaţii pe minut însoţită de obicei de o uşoară creştere a presiunii maxime şi o lipsă de modificare sau scădere uşoară a presiunii minime. Din aceste modificări ale valorilor presiunii arteriale rezultă o creştere a presiunii diferenţiale. De la trecerea din poziţia culcat în cea în picioare modificările indicilor pulsului şi tensiunii arteriale sînt realizaţi printr-o bună intrare în funcţiune a mecanismelor regulatorii cardiace şi vasculare, dirijată de către scoarţa cerebrală, prin sistemul nervos vegetativ.

Unii cercetători (Schellong şi alţii) care descriu proba ortostatică ca o precisă şi rapidă probă pentru determinarea aptitudinii funcţionale cardiace socotesc ca nefavorabilă reacţia manifestată prin scăderea presiunii diferenţiale datorită fie creşterii presiunii minime (diastolice) sau prin scăderea presiunii maxime (sistolice).

In poziţia în picioare după ce individul a stat culcat cîteva minute forţa gravitaţională a sîngelui — presiunea hemostatică — produce o stază venoasă în capilarele din jumătatea inferioară a corpului regiune în care circulaţia din cauza contracţiilor musculare este uşor stînjenită. Prin vasoconstricţia splahnică se trimite în vase o cantitate apreciabilă de sînge restabilindu-se viteza de circulaţie a sîngelui, dar se produce o uşoară creştere a presiunii minime. In unele cazuri observate pe jucătorii de fotbal această creştere a presiunii minime duce la scăderea presiunii diferenţiale, fenomen ce se explică printr-o scăzută intrare în funcţiune a mecanismelor nervoase regulatorii ale circulaţiei şi nu unei deficienţe hemodinamice circulatorii (leziuni ale miocardului).

La aproximativ 40% din jucătorii examinaţi, am observat următoarele abateri sau comportări individuale ale valorilor presiunii arteriale (raportate la datele cunoscute din fiziologie).

a) la unii jucători de la trecere din poziţia culcat la cea în picioare, tensiunea arterială maximă şi minimă nu se modifică, presiunea diferenţială rămînînd neschimbată ;

b) la alţi jucători în aceleaşi condiţii presiunea maximă scade cu 5—10 mm Hg ;

c) în sfîrșit la altă grupă de jucători tensiunea maximă rămîne neschimbată dar tensiunea minimă crește cu 5—10 mm Hg astfel că tensiunea diferențială scade cu 5—10 mm Hg.

La restul de jucători (60%) presiunea diferențială crește fie prin ușoară scădere a presiunii minime sau o creștere a presiunii maxime, deci o comportare normală a valorilor presiunii arteriale.

Raportat la postul ocupat în echipă, în special la o parte din grupul portarilor și mijlocașilor examinați s-a observat scăderea presiunii diferențiale cu valori între 5—10 mm Hg (numai la 4 jucători s-a observat o scădere de 20 mm Hg). Aceste modificări cardiace însă nu erau însoțite de o accelerare crescută a frecvenței, diferența pulsului între poziția culcat și cea în picioare era în medie de 8—12 pulsații pe minut. Pentru înlăturarea îndoielilor asupra acestor comportări speciale ale aparatului cardiovascular am făcut în repetate rînduri determinări ale presiunii arteriale și pulsului după diferite probe funcționale cardiace și chiar sondaje în timpul antrenamentului (examinări în plin efort).

In toate examinările imediat după efort, comportarea pulsului și a tensiunii arteriale la jucătorii care prezentau în urma probei ortostatice o scădere a presiunii diferențiale, se prezenta la fel cu a celorlalți jucători. Reacția la efort era deci absolut normală și se manifesta de data aceasta prin creșterea apreciabilă a presiunii diferențiale (în urma creșterii accentuate a presiunii maxime iar presiunea minimă rămînînd neschimbată sau scăzînd ușor).

La grupa aceasta de jucători cu comportări aparte ale tensiunii arteriale în urma probei ortostatice am căutat a observa în timpul perioadelor de antrenament și antrenamentelor alte manifestări subiective sau obiective, care să-mi indice o anumită stare de oboseală, o capacitate redusă la efort, sau o stare incipientă de supraantrenament dar nu am observat nimic. Nu am sezisat la acești jucători lipsa poftei de a se antrena sau a poftei de mîncare, scăderi în greutate, insomnii, slăbiciune generală, slabă comportare în jocurile de verificare, tahicardie durabilă înscrisă pe graficul jurnalului de autocontrol etc.

In urma observațiilor și examinărilor făcute socotesc că în proba ortostatică, accelerarea normală a frecvenței cardiace însoțită de o scădere ușoară a tensiunii diferențiale obținută fie prin creșterea minimei sau scăderea maximei nu poate prezenta un criteriu de inadaptabilitate sau o reacție nefavorabilă a inimii la efortul fizic și deci o stare deficientă a aparatului cardiovascular.

Profesorul A. I. Vilkovîski și E. I. Colbanovskaia au stabilit prin cercetarea probei ortostatice la sportivii bine antrenați următoarele date:

a) o accelerare ușoară a pulsului pînă la 9 pulsații pe minut asociată cu o creștere sau scădere (±) a presiunii arteriale sub 20 mm Hg, autorii o consideră ca o *reacție redusă;*

b) o accelerare a pulsului între 10—20 pulsații pe minut însoțită de o creștere sau o scădere (±) a presiunii arteriale cu 20 mm Hg este considerată o *reacție absolut normală;*

c) o accelerare a pulsului cu peste 20 pulsații pe minut și o creștere sau scădere (±) a presiunii arteriale peste 20 mm Hg, autorii sovietici mai susmenționați o consideră ca o *reacție accentuată* a mecanismelor regulatorii ale activității inimii în urma probei ortostatice. Această reacție accentuată nu constituie însă o contraindicație pentru practicarea exercițiilor fizice și a sporturilor.

Pe baza observațiilor și datelor culese prin proba ortostatică la 108 jucători de fotbal fruntași, putem trage concluzia următoare:

Accelerarea pulsuluri în urma trecerii corpului din poziția culcat în cea în picioare cu cifre variind între 10—15 pulsații pe minut asociată cu creșterea sau scăderea tensiunii arteriale cu 10—15 mm Hg, trebuie să fie interpretată ca o reacție normală a aparatului cardiovascular care nu justifică vreo contraindicație pentru efortul fizic din antrenamente și jocuri. Limitele acestor modificări ale pulsului și tensiunii arteriale în ortostatism nu pot servi drept

criterii de apreciere a hemodinamicei şi deci a capacităţii de efort a inimii, deoarece aceste modificări sînt rezultatul mecanismelor nervoase regulatorii ale inimii şi ale reţelei periferice vasculare.

Proba ortostatică serveşte pentru aprecierea şi stabilirea stării de tonus a sistemului nervos vegetativ şi în special a simpaticului şi a influenţei acestuia asupra activităţii inimii, iar nicidecum ca o probă funcţională hemodinamică.

Este necesar ca medicii sportivi să cunoască aceste aspecte variate ale comportării aparatului cardiovascular în trecerea din poziţia clinostatică, care reprezintă intrarea în funcţiune a mecanismelor nervoase regulatorii faţă de schimbarea condiţiilor hemostatice pentru a şti să ia măsurile cele mai corespunzătoare. In cazul cînd variaţiile pulsului şi tensiunii arteriale depăşesc cifrele indicate mai sus, atunci este necesar de completat examenul cardiac prin repetarea probei ortostatice în zile cu diferite activităţi fizice, după 2—3 zile de complet repaus, sondaje repetate după efortul specific din jocul de fotbal şi în cazul stabilităţii datelor anormale observate, atunci este cazul a se adresa Centrului de cardiologie sau clinicilor de cardiologie pentru examene hemodinamice complexe, electrocardiograme, probe funcţionale ale sistemului nervos vegetativ etc.

PULSUL ŞI TENSIUNEA ARTERIALĂ DUPĂ EFORTUL FIZIC

In studiul nostru asupra aparatului cardiovascular la jucătorii de fotbal fruntaşi, în continuare am urmărit modificările imediate ale tensiunii arteriale şi pulsului în urma unui efort fizic standard *(probă funcţională cardiacă — efort nespecific) şi după două reprize de joc susţinut (efort specific).*

Probele funcţionale ale aparatului cardiovascular sînt metode de verificare a modului cum se desfăşoară în urma unui efort fizic variatele mecanisme regulatorii ale funcţiei cardiovasculare. Cu ajutorul lor putem descoperi unele deficienţe funcţionale cardiovasculare şi eventualele tulburări ale mecanismelor de reglare a activităţii inimii care apar în cazuri de oboseală, supraantrenament etc.

Din numărul mare de probe funcţionale cardiace existente am ales pentru rapiditatea şi uşurinţa de executat proba cu 20 genuflexiuni (executate amplu şi în timp de 40 secunde, cu o secundă coborîrea şi o secundă ridicarea) şi proba cu 60 sărituri pe loc ca mingea în ritm de 2 sărituri pe secundă, durata totală a probei fiind de 30 secunde. La toţi 135 jucători din selecţionatele ţării s-a urmărit proba de 20 genuflexiuni iar la un număr de 62 jucători şi proba de 60 sărituri pe loc. Efortul din aceste două probe este puţin variat, în proba cu 20 genuflexiuni fiind mai accentuat deoarece intră o mai mare masă musculară în lucru. Intensitatea diferită a efortului este dovedită şi prin creşterea frecvenţei cardiace, care este mai mare la proba cu 20 genuflexiuni decît la cea cu 60 sărituri pe loc (la antrenaţi 105—110 pulsaţii faţă de 85—95) iar timpul de revenire la normal, de exemplu a pulsului după efort este crescut (1—1½ minut la proba cu 20 genuflexiuni şi 30—45 secunde la proba cu 60 sărituri pe loc).

Am folosit curent aceste probe funcţionale pentru motivul că efortul depus era riguros exact pentru fiecare determinare (amplitudinea mişcării şi frecvenţă constantă) cît şi pentru simplitatea ei şi a uşurinţei cu care o executau sportivii.

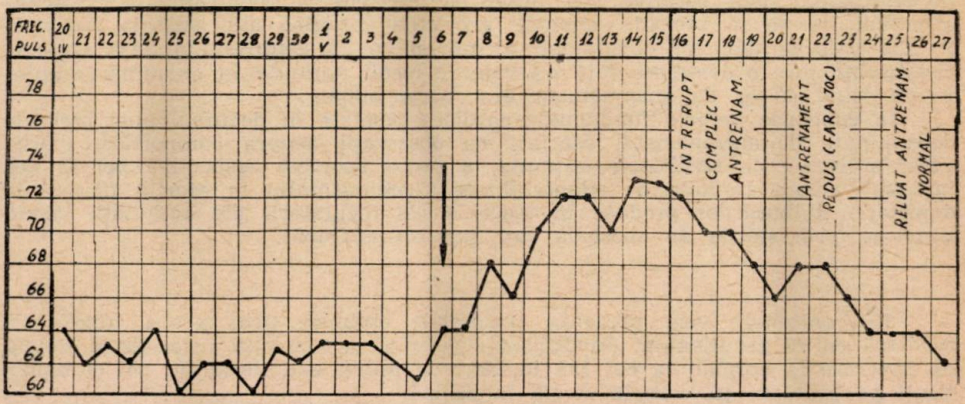
Cu toate criticile aduse probelor funcţionale alese de mine că nu ar reprezenta un efort destul de intens, care să declanşeze toate mecanismele regulatorii complexe ale activităţii inimii şi deci nu ar fi posibil să interpretăm just starea aparatului cardiovascular (cord şi sistem periferic), personal *respectînd anumite condiţii* am întrebuinţat, cu rezultate bune, proba de 20 genuflexiuni în examenul sportivilor. Cum vom vedea mai departe, în controlul medical repetat într-o perioadă determinată de antrenament, probele funcţionale mai sus citate pot da indicaţii preţioase pentru dirijarea şi gradarea activităţii fizice a sportivilor.

Este un fapt cunoscut de medicii sportivi că cercetarea izolată şi din cînd în cînd a pulsului la sportivi nu ne poate furniza date cu ajutorul cărora să putem trage concluzii despre starea sportivului respectiv. Cercetarea însă zi de zi dimineaţa la aceeaşi oră şi înainte de începutul activităţii a pulsului pe întreaga perioadă de activitate dintr-un centru de antrenament, înscrierea lui într-un grafic lunar şi considerarea sau interpretarea lui pe toată această perioadă poate să furnizeze unele indicaţii asupra comportării organismului şi în special a aparatului cardiovascular în urma efortului depus.

Graficul alăturat al jucătorului P. T. luat dintr-o serie de grafice de acest fel, pe care le posedăm, va uşura înţelegerea acestei concluzii.

GRAFICUL C.

GRAFICUL PULSULUI LA JUCĂTORUL P.T. ÎN REPAUS TIMP DE 40 ZILE



Din examinarea numai a pulsului zilnic (imediat după deşteptare şi în poziţia în picioare) se constată că pînă în ziua de 7.V. media frecvenţei cardiace era de 61—63 pulsaţii pe minut. In urma programului fizic destul de încărcat, jucătorul a început de la această dată să acuze o serie de semne subiective ca: lipsa poftei de a face antrenament sau alte sporturi complimentare, se simţea obosit şi ar fi stat în repaus toată ziua.

Greutatea în această perioadă s-a modificat foarte puţin însă randamentul dat în echipă la antrenamentele din 10—14.V. a fost sub nivelul obişnuit. Ca semne obiective nu prezenta decît această creştere a frecvenţei cardiace în repaus (cu 10—11 pulsaţii pe minut peste cifrele medii din repaus pînă la 7.V.1952).

In urma analizei acestui caz, făcută cu antrenorul Emerich Vogl, stabilind o stare de oboseală acumulată (o stare incipientă de supraantrenament) am întrerupt complet 4 zile efortul fizic jucătorului P. T. urmate de 5 zile de efort redus după care tulburările subiective au dispărut complet, iar pulsul a revenit la valorile iniţiale (61—63 pulsaţii pe minut), jucătorul reintrînd în mod progresiv în programul zilnic al echipei.

In aceste situaţii proba cu 20 genuflexiuni deşi interpretată de către unii ca necorespunzătoare pentru sportivi, ne-a dat indicaţii juste în stabilirea comportării aparatului cardiovascular şi indirect a organismului în întregime faţă de efortul fizic.

In general la indivizii neantrenaţi, fără o pregătire fizică generală, valorile tahicardiei şi ale presiunii maxime după 20 genuflexiuni sînt cu mult mai crescute decît la sportivi, iar timpul de revenire la normal este prelungit (la

studenţii nesportivi examinaţi tahicardia era de 124—128 faţă de 105—110 la jucători, iar timpul de revenire la normal a pulsului, în jurul a două minute, iar a tensiunii arteriale 4—4$^1/_2$ minute).

Ca şi M. P. Koriakin care a studiat proba funcţională triplă cardiacă la sportivi, şi noi pe baza multiplelor examinări, am găsit că în *perioada pregătitoare în raport cu gradul de dobîndire a calităţilor fizice şi a pregătirii fizice multilaterale, valorile sau indicii probei funcţionale cu 20 genuflexiuni (plafonul tahicardiei, a presiunii maxime şi timpul de revenire la normal) se îmbunătăţesc prezentînd o scădere apreciabilă.*

Cînd sportivul a ajuns în perioada fundamentală şi gradul său de pregătire este optim (dînd cele mai bune rezultate în jocurile publice), valorile pulsului şi tensiunii arteriale după proba de 20 genuflexiuni ca şi timpul de revenire la normal după efort rămîn constante fapt ce se poate verifica prin executarea probei la 2—3 zile interval (examinări repetate).

In cazul cînd în urma antrenamentelor prea intense, neraţionale, îmbolnăviri, nerespectarea vieţii sportive sau lipsei de alternare a repausului de refacere, sportivul începe să prezinte semnele subiective descrise mai sus (la jucătorul P. T.), valorile indicilor funcţionali ai probei cu 20 genuflexiuni sînt crescute constituind deci o dereglare faţă de valorile medii obţinute în examinările anterioare (cînd starea de antrenament era foarte bună).

In concluzie probele funcţionale cardiace repetate în decursul unei perioade determinate de antrenament, asociate cu observaţii asupra comportării sportivului şi legate de rezultatele obţinute în proba sportivă respectivă pot să dea indicaţii asupra gradului de adaptabilitate a organismului la efortul fizic şi la depistarea tulburărilor produse în mecanismele regulatorii ale activităţii inimii, generate prin stările de oboseală sau supraantrenament.

* * *

In continuare vom prezenta rezultatele obţinute prin proba funcţională cardiacă cu 20 genuflexiuni (modificările pulsului, a tensiunii arteriale şi timpul de revenire la normal) la cei 135 jucători de fotbal examinaţi de noi şi repartizaţi pe posturile pe care le ocupă în echipă.

La portari pulsul creşte cu 27 pulsaţii pe minut (imediat după efort, cu diferenţe între 18—32 pulsaţii pe minut) şi revine la cifrele de repaus în 1$^1/_2$ minut. Tensiunea arterială maximă creşte cu 25 mm Hg, minima cu 1 mm Hg, presiunea diferenţială crescînd cu 26 mm Hg (chiar şi la acei jucători la care presiunea diferenţială a scăzut în urma probei ortostatice). Revenirea la normal a presiunii arteriale se face după 2 minute.

Postul ocupat în echipă	Presiunea arterială						Pulsul			
	Repaus			După efort			Revenire	Repaus	După efort	Revenire
	Max.	Min.	Difer.	Max.	Min.	Difer.				
Portar	122	75	45	147	76	73	2 min	63	90	1'1/2

Un fapt care l-am observat şi merită să fie remarcat este următorul: după efortul de genuflexiuni la 60% din portarii examinaţi presiunea minimă creşte cu 0,5—1 cm de mercur, presiunea diferenţială fiind totuşi mărită prin creşterea mai accentuată a presiunii maxime. La restul de 40% presiunea minimă scade după efort, presiunea diferenţială fiind astfel mărită.

Urmărind în timp şi alte manifestări ale jucătorilor (comportare, rezultate obţinute în joc, dorinţa de joc, greutatea, somnul etc.), nu am găsit la aceşti 60% din portari care prezentau o creştere a presiunii minime după efort vreun semn care să denote oboseala sau manifestări precoce ale stării de supraîncordare (descrise mai sus).

Din observaţiile noastre putem conclude că *o uşoară creştere a presiunii minime după proba funcţională cu valori între 5—15 mm Hg dar cu păstrarea*

ridicată a presiunii diferențiale nu poate constitui un semn inițial al stării de oboseală cum îl descriu unii cercetători. Această creștere a presiunii minime s-a observat chiar în proba ortostatică pe care am descris-o mai sus. Socotim că în aceste cazuri mecanismele de reglare a adaptabilității circulației periferice (vasodilatație, deschidere de vase capilare în mușchi, creșterea circulației în fibrele musculare etc.) după efortul fizic, sînt ușor tulburate printr-o serie de procese biochimice locale.

La fundași valorile medii ale presiunii arteriale și pulsului după proba funcțională cardiacă sînt următoarele:

Pulsul crește cu 32 pulsații pe minut (cu valori între 28—44 pulsații pe minut) și revenirea la normal se face în 1 minut. Tensiunea arterială maximă crește cu 24 mm Hg, minima scade cu 2 mm Hg iar diferențiala crește cu 26 mm Hg revenirea la normal a presiunii arteriale făcîndu-se după $2^1/_4$ minute.

Postul ocupat în echipă	Presiunea arterială							Pulsul		
	Repaus			După efort			Revenire	Repaus	După efort	Revenire
	Max.	Min.	Difer.	Max.	Min.	Difer.				
Fundași	125	84	41	149	82	67	2 min 15 s	65	97	1 min

Și la 30% din fundașii examinați, după proba funcțională de efort presiunea minimă crește ușor cu 0,5—1 cm de mercur însă presiunea diferențială este constant ridicată după efort.

Aceleași observații făcute mai sus rămîn valabile și pentru comportarea presiunii minime după efort la fundași.

La mijlocași aceeași probă funcțională ne arată:

Pulsul este crescut cu 29 pulsații pe minut (valori între 26—40 pulsații pe minut deci mai redus decît la fundași) și cu revenire la normal cu 1 minut 15 secunde.

Tensiunea arterială maximă crește cu 30 mm Hg, minima cu 15 mm Hg iar diferențiala crește cu 30 mm Hg (cea mai crescută diferențială din toate posturile din echipa de fotbal). Revenirea la normal a presiunii arteriale se face în 1 minut 45 secunde, reprezentînd cea mai bună adaptare la efort.

Postul ocupat în echipă	Presiunea arterială							Pulsul		
	Repaus			După efort			Revenire	Repaus	După efort	Revenire
	Max.	Min.	Difer.	Max.	Min.	Difer.				
Mijlocași	121	61	45	151	76	75	1 min 45 s	61	90	1'¼

La 20% din mijlocașii examinați observăm o ușoară creștere a tensiunii minime tot cu 5—15 mm Hg după efortul din proba funcțională, dar cu pronunțată creștere a presiunii diferențiale. Ca și în observațiile făcute asupra portarilor și jucătorilor fundași, credem că numărul scăzut al acelora care prezintă această particularitate în rîndul mijlocașilor este datorat antrenamentului special de rezistență la efort al mijlocașilor. Prin acest antrenament specific se poate obține o reglare perfectă a mecanismelor care favorizează o bună circulație periferică.

La înaintași, după proba funcțională cu 20 genuflexiuni în 40 secunde (executate o secundă coborîrea și o secundă ridicarea), am observat următoarele modificări ale pulsului și tensiunii arteriale.

Pulsul crește față de media cifrelor de repaus cu 36 pulsații pe minut (cu valori între 22—52 pulsații, deci cele mai crescute valori observate de noi) iar revenirea la normal se face după $1^1/_2$ minute.

Tensiunea arterială maximă creşte cu 23 mm Hg, minima scade cu 2 mm Hg iar diferenţiala creşte cu 25 mm Hg. Revenirea tensiunii arteriale la normal după efort se face în 2 minute.

Şi din grupul înaintaşilor examinaţi 15% prezentau după efort o uşoară creştere a presiunii arteriale minime cu 0,5—1 cm Hg presiunea diferenţială fiind însă crescută. Şi la numărul redus al înaintaşilor la care s-a observat această comportare a presiunii minime credem că specificitatea antrenamentului joacă un rol determinant (ca şi pentru mijlocaşi).

Postul ocupat în echipă	Tensiunea arterială							Pulsul		
	Repaus			După efort			Revenire	Repaus	După efort	Revenire
	Max.	Min.	Difer.	Max.	Min.	Difer.				
Inaintaşi	126	80	46	149	78	71	2′	64	100	1′1/2

In concluzie prin examenul cardiovascular după o probă funcţională cu un efort standard (efort nespecific) la jucătorii de fotbal se observă următoarele :

La jucătorii selecţionaţi în echipele reprezentative, deci la cei mai metodic şi ştiinţific antrenaţi care au o capacitate funcţională crescută a aparatului cardiovascular şi deci o perfectă adaptabilitate la efortul fizic (de orice natură) presiunea arterială maximă creşte în medie după efortul standard cu 20—25 mm Hg (în medie 24 mm Hg), presiunea minimă variază puţin sau rămîne neschimbată, creşte sau scade cu 2—10 mm Hg (în medie scade cu 3 mm Hg) iar presiunea diferenţială creşte apreciabil la toţi cu 20—25 mm Hg (media cu 25 mm Hg).

Revenirea la normal a tensiunii arteriale se face în general în jurul a 2 minute ceea ce denotă o bună adaptabilitate a aparatului cardiovascular la efort. Şi alţi cercetători care au aplicat proba funcţională cu 20 genuflexiuni sau aceea cu 60 sărituri pe loc în examenul sportivilor, dau timpul de revenire al presiunii arteriale la normal la cei mai bine antrenaţi în jurul a 2—2 1/2 minute, iar la nesportivi în jurul cifrei de 4—5 minute sau chiar mai mult.

Frecvenţa cardiacă apreciată prin luarea pulsului după probele funcţionale ce au fost specificate mai sus creşte în primul minut cu 31 pulsaţii pe minut şi revine la normal în medie în 80 secunde.

Datele furnizate de cercetarea presiunii arteriale şi pulsului după un efort standard (probă funcţională) la jucătorii examinaţi de noi ne indică o bună capacitate de efort şi o perfectă adaptabilitate a aparatului cardiovascular.

Pentru verificarea acestei afirmaţii prezentăm tabelul nr. 5, care expune modificările tensiunii arteriale şi ale frecvenţei cardiace după proba funcţională cu 20 genuflexiuni la echipa reprezentativă din 1936—1937 şi cea din 1952, care a fost pregătită special pentru Olimpiada de la Helsinki.

Tabelul este alcătuit pe aceeaşi jucători care au servit şi pentru studiul indicilor de dezvoltare fizică din partea I a lucrării de faţă (publicată în revista Cultură fizică şi sport nr. 6, 1954).

Din examenul tabelului nr. 5, observăm că media valorilor presiunii arteriale atît în repaus cît şi după acelaşi efort fizic sînt cu mult mai scăzute la componenţii echipei din 1952, aceasta reprezentînd o mai bună adaptabilitate şi o reacţie redusă a aparatului cardiovascular la efortul nespecific din proba funcţională (vezi tabelul No. 5, pag. 20).

O observaţie interesantă reiese din tabelul No. 5 contribuind la stabilirea unui criteriu în plus în aprecierea gradului de pregătire fizică generală a sportivilor.

Este vorba de studiul şi analiza valorilor tahicardiei absolute şi relative după un efort fizic standard ca mijloc de apreciere şi mai ales de comparaţie a gradului de pregătire fizică generală şi de adaptabilitate a aparatului cardiovascular la efort (indicii stării de antrenament).

Prin *tahicardie relativă* de efort înţelegem cifra globală a frecvenţei cardiace observată imediat după efortul fizic. De exemplu jucătorul O. T. are în repaus 68 contracţii pe minut iar după efortul din proba cu 20 genuflexiuni prezintă 108 contracţii pe minut (calculate pe primele 15 secunde şi înmulţite cu 4). Cifra de 108 pulsaţii reprezintă tahicardia relativă în funcţie de efortul fizic făcut.

Prin *tahicardie absolută* de efort se înţelege numărul în plus de contracţii cardiace peste valorile de repaus sau cifra care adăugată frecvenţei de repaus se obţine cifra tahicardiei relative. Cifra de 40 pulsaţii la jucătorul O. T. reprezintă tahicardia absolută după efortul susţinut (tahicardie relativă 108 minus 64 frecvenţa cardiacă de repaus = 40 tahicardia absolută).

Examinările repetate făcute de cercetători prin controlul medical periodic asupra sportivilor antrenaţi şi neantrenaţi au stabilit următoarele:

La indivizii bine antrenaţi scade plafonul sau cifra totală a tahicardiei relative după o probă funcţională standard şi creşte cifra tahicardiei absolute. Acest fapt este posibil la indivizii antrenaţi printr-o accentuată bradicardie de repaus care influenţează cifra tahicardiei de efort.

La indivizii neantrenaţi fenomenul de adaptare al hemodinamicei circulatorii se petrece invers, crescînd procentul tahicardiei relative şi scăzînd procentul tahicardiei absolute. Astfel jucătorul I. E. antrenat are pulsul în repaus 60 pe minut, iar după efort 104 pulsaţii, ceea ce reprezintă o tahicardie absolută de 44 pulsaţii (cifra 104 reprezentînd tahicardia relativă în valoare de 58%, faţă de cifrele de repaus). Individul C. O. de aceeaşi greutate şi vîrstă cu jucătorul I. E. dar nesportiv, are pulsul în repaus de 86 pulsaţii pe minut, iar după efortul din proba cu 20 genuflexiuni, are 122 pulsaţii, ceea ce reprezintă tahicardia absolută de 36 pulsaţii (cifra de 122 reprezintă tahicardia relativă cu o valoare de 70% faţă de cifra de repaus).

Analizînd valorile tahicardiei relative şi absolute după proba funcţională cu 20 genuflexiuni la cele două echipe examinate de noi, adică de la Olimpiada din 1952, faţă de cea din 1936—1937, obţinem coloanele din tabelul nr. 5. In acest tabel se observă prin valorile acestei tahicardii relative şi absolute, un grad mai bun de pregătire fizică generală şi de adaptabilitate a inimii la efort, la echipa din anul 1952. Astfel valorile medii ale tahicardiei relative sînt următoarele: pentru echipa din anul 1952, imediat după proba funcţională cu 20 genuflexiuni media frecvenţei cardiace ajunge la 101 pulsaţii pe minut pe cînd la acelaşi efort, la componenţii echipei din 1936—1937, ajunge la 106 pulsaţii pe minut. Tahicardia absolută la prima echipă este reprezentată prin cifra de 39 pulsaţii iar la echipa din 1936—1937, prin 32 de pulsaţii.

Timpul de revenire la normal al frecvenţei cardiace după acest efort este egal la ambele echipe variind între 75—90 secunde. Acest fapt arată că integritatea funcţională şi adaptabilitatea aparatului cardiovascular la efort este egală la ambele echipe. După aprecierea valorilor tahicardiei relative şi absolute, putem trage concluzia că echipa din anul 1952, în urma antrenamentului multilateral şi special a prezentat un grad superior de pregătire fizică generală care printr-o serie întreagă de reflexe condiţionate a influenţat favorabil mecanismele regulatorii ale activităţii inimii în efort.

In concluzie la sportivi studiul tahicardiei relative şi absolute după un efort fizic standard ca şi aprecierea timpului de revenire la normal a frecvenţei

cardiace — fenomene ce trebuie studiate strîns unite — ne permite pe lîngă alţi indici obiectivi, a trage unele concluzii asupra *gradului de pregătire fizică generală* obţinută de sportivi în urma antrenamentelor depuse.

TABELUL Nr. 5

Modificările presiunii arteriale şi pulsului după 20 genuflexiuni la 2 echipe cu pregătire diferită

Postul ocupat în echipă	Nr. examinării	Echipa din anul 1952							Echipa din anul 1936/937						
		Presiunea arterială			Puls				Presiunea arterială			Puls			
		Repaus	După efort	Revenire la normal	Repaus	După efort	Revenire la normal	Tahicardie absolută	Repaus	După efort	Revenire la normal	Repaus	După efort	Revenire la normal	Tahicardie absolută
Portar	3	126/80	135/72	2′	62	102	1′1/2	40	140/80	155/75	—	80	112	1′1/2	32
Fundaşi	5	120/80	150/86	2′1/4	61	94	1′	33	132/76	147/77	—	66	90	1′	33
Mijlocaşi	5	124/76	147/77	1′3/4	64	104	1′1/2	40	132/82	150/83	—	76	100	1′1/4	24
Înaintaşi	10	126/88	148/72	2′	63	103	1′1/4	40	133/80	151/80	—	74	110	1′1/2	36
Media valorilor		124/81	145/77	2′	62,5	101	1′1/4	38	134/79	151/79	—	74	103	1′1/4	31

Metode folosite în pregătirea pentru obținerea categoriei junioare la gimnastica sportivă

(I)

ECATERINA GHIMBRA
profesor Școala Medie Tehnică de Cultură Fizică București

Succesele mari repurtate de gimnastele țării noastre în anul 1954, demonstrează viu creșterea calitativă a gimnasticii sportive în R.P.R.

Zeci și sute de tineri și tinere se întrec pentru a-și ridica măiestria sportivă. Dar pentru ridicarea lor pe înaltele culmi este necesară o atenție deosebită din partea cadrelor de antrenori, a căror muncă trebuie să se bazeze pe principii științifice.

Materialul prezentat în această lucrare vine în sprijinul cadrelor didactice și antrenorilor pentru învățarea exercițiilor categoriei junioare. Conținutul elaborat va putea fi aplicat nu numai unui grup restrîns de gimnaști ci se adresează unei grupe de 40—50 de persoane.

Lucrarea tratează următoarele subiecte:

1. De la gimnastica de bază la gimnastica sportivă.
2. Metodica învățării exercițiilor categoriei junioare.

— exemple de lecții;
— gradarea temelor la diferite aparate de gimnastică sportivă;
— 22 de lecții pentru învățarea categoriei junioare.

Metoda analitică întrebuințată la predarea acestui material dă posibilitatea începătorilor să-și însușească elementele de bază din gimnastica sportivă cît mai corect și în același timp și artistic, învățîndu-se exercițiul pe părți, concentrarea gimnastului va fi mai mare asupra mișcării respective și totodată el va putea lucra pentru a dobîndi expresivitatea mișcării.

De aceea la baza exercițiilor din această lucrare am pus principiile sistematizării și continuității precum și principiul accesibilității ținînd seama bineînțeles și de respectarea celorlalte principii.

Astfel însușirea cunoștințelor se va face potrivit principiului sistematizării adică de la:

— simplu la complex; de la ușor la greu; de la cunoscut la necunoscut; de la apropiat la depărtat.

Totodată s-a ținut seama, ca materialul de învățămînt să poată fi accesibil tuturor începătorilor de orice vîrstă.

Fiecare element sau exercițiu odată însușit, el se transformă prin repetare în deprindere, care va ajuta mai tîrziu la ușurința legărilor și învățarea mai ușoară de noi exerciții mai grele.

In general — fie din cauza timpului scurt de pregătire pentru concursuri, fie şi din alte cauze, se procedează — şi greşit aceasta — la predarea de la început în întregime a exerciţiului care deşi poate bine însuşit, el nu rezolvă totuşi pentru începător pregătirea de bază.

Elevul nu face în acest caz decît o simplă reproducere, fără să-şi însuşească temeinic elementele de bază.

Dacă vom lucra ţinînd seama de principiile care stau la baza învăţării, vom observa că odată cu învăţarea exerciţiilor categoriei din gimnastica sportivă, gimnaştii îşi vor dezvolta şi calităţile fizice fiind capabili de un mai mare randament în muncă, mergînd astfel cu paşi repezi înspre măiestria sportivă.

DE LA GIMNASTICA DE BAZĂ LA GIMNASTICA SPORTIVĂ

Se ştie că gimnastica de bază urmăreşte întărirea şi dezvoltarea generală a organismului omenesc, însuşirea bazelor generale ale mişcărilor, educarea deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea calităţilor fizice.

De aceea este necesar ca acela care vrea să obţină o categorie în gimnastică, să ţină seama că numai prin respectarea celor de mai sus va putea reuşi aceasta.

Iată o metodă, prin care se poate ajunge: sistematizînd materialul din gimnastica de bază pe calităţi fizice, material care în această lucrare este redat sub formă de sarcini pentru partea fundamentală.

Desigur că nu se poate vorbi despre o mişcare sau exerciţiu că este numai de forţă sau mobilitate deoarece există între calităţi acea corelaţie cunoscută.

Totuşi în sistematizarea pe care am făcut-o am ţinut seamă ca la exerciţiile alese greutatea specifică pentru dezvoltarea calităţii respective să fie cea mai mare. De exemplu la exerciţiul nr. 2 de la bîrnă (şederi şi sprijiniri din capitolul forţă şi întindere) intră şi echilibrul, dar primează în cea mai mare măsură forţa.

Calităţile fizice odată dezvoltate, prin exerciţiile de mai jos, se poate trece cu curaj la însuşirea formelor speciale de exerciţii, la executarea tehnică şi expresivitatea mişcărilor, la măiestrie, adică la gimnastica sportivă.

Deprinzînd mişcările simple pe alte aparate decît cele de concurs (bară, inele, paralele, cal etc.) va fi foarte uşor cînd se va trece la gimnastica sportivă. Totodată aceste teme vor putea fi folosite ca mijloace ajutătoare pentru temele din gimnastica sportivă. Insuşite corect, ele vor forma partea specială din partea pregătitoare nemaifiind vorba de învăţare, care ştim că este permisă numai în partea fundamentală.

La capitolul „mobilitate" s-a inclus un alfabet acrobatic necesar grupelor de începători. De asemenea la capitolul echilibru, temele sînt gradate progresiv.

Iată unele dintre mijloacele prin care se poate dezvolta : forța, mobilitatea, echilibrul și viteza, calități de bază pentru învățarea corectă a exercițiilor din gimnastica sportivă.

SARCINI PENTRU PARTEA FUNDAMENTALĂ

A. Exerciții de forță și întindere

Tema 1. Scara fixă

— la scara fixă : din stînd ; din sprijin culcat ; din culcat ;
— pe scara fixă : în atîrnat ; în atîrnat culcat.

Tema 2. Bîrna suedeză

— la înălțimea umerilor : diferite atîrnări ; diferite agățări ; diferite șederi și sprijiniri ; mișcări de picioare ; întoarceri.

Tema 3. Bîrna suedeză

— la înălțimea 2,50 m : atîrnări cu deplasare pe bîrnă.

Tema 4. Bîrna suedeză

— la înălțimea pieptului : răsturnare înainte și înapoi.

Tema 5. Bîrna suedeză

— două bîrne una deasupra celeilalte la distanță de 10 cm : atîrnări cu deplasare de pe o bară pe alta și în lungimea bîrnelor.

Tema 6. Bîrna suedeză

— două bîrne una deasupra celeilalte la distanță de 1,50 m : răsturnare pe bara de jos — sprijin echer șezînd — răsturnare pe bara de sus ; cu bătaie laterală trecere în atîrnat culcat peste bara de jos, apucat de bara de sus.

Tema 7. Frînghie verticală

— cățărare în trei timpi ; cățărare în doi timpi ; coborîre cu capul în jos.

Tema 8. Prăjină

— cățărare cu ajutorul picioarelor ; cățărare în brațe.

Tema 9. Două frînghii

— prin alergare, apucare de frînghie și tragere în brațe ; răsturnare înainte ; răsturnare înapoi ; atîrnat răsturnat.

Tema 10. Cadru fix

— urcare directă — coborîre directă ; urcare prin șerpuire — coborîre prin șerpuire.

Tema 11. Exerciții cu mingi medicinale

Tema 12. Bancă

— exerciții cu banca de gimnastică.

B. Mobilitatea

Tema 1. Exerciții libere

Tema 2. Exerciții cu măciuci

Tema 3. Exerciții cu bastoane

Tema 4. Exerciţii acrobatice: a) din sprijin ghemuit, rostogolire înainte şi ridicare cu ajutorul braţelor şi prin încrucişarea picioarelor; aceeaşi fără încrucişarea picioarelor; două rostogoliri înainte în continuare şi ridicare fără încrucişarea picioarelor;

b) din sprijin ghemuit, rostogolire înainte şi ridicarea cu ajutorul braţelor cu săritură în sus, cu arcuirea corpului, braţele lîngă corp; aceeaşi cu întoarcere de 45°, 90°, 180°, 270°, 360° stînga şi dreapta în timpul săriturii în sus; aceeaşi cu întoarcere de 180°, 360° cu săritură în aer şi la cădere rostogolire imediat înainte; aceeaşi cu ridicare fără ajutorul braţelor; rostogolire înainte cu bătaie pe un picior şi ridicare tot pe un picior;

c) din depărtat stînd — rostogolire înainte în depărtat întreg şezînd, apropierea picioarelor prin îndoirea genunchilor şi ajutorul braţelor; aceeaşi cu ridicare fără ajutorul braţelor; aceeaşi cu ridicare din întreg şezînd cu picioarele întinse şi depărtate;

d) stînd, aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte, aşezarea mîinilor pe duşumea şi rostogolire cu picioarele depărtate şi întinse (rostogolire înainte) în întreg şezînd, ridicarea prin încrucişarea picioarelor şi ajutorul braţelor; aceeaşi cu apucarea gleznelor (capul pe genunchi) rostogolire înainte, ridicarea prin încrucişarea picioarelor şi ajutorul braţelor;

e) stînd, piciorul stîng înainte, aplecarea şi îndoirea trunchiului peste piciorul stîng, cu aşezarea mîinilor pe duşumea, rostogolire înainte cu picioarele întinse, ridicarea prin îndoirea genunchilor şi ajutorul braţelor; aceeaşi cu apucarea de gleznă cu ambele mîini, rostogolire înainte şi ridicarea prin îndoirea genunchilor şi ajutorul braţelor;

f) din sprijin ghemuit, săritură înainte cu întinderea corpului cu căderea pe braţe şi în continuare rostogolire înainte; aceeaşi cu săritură peste un obstacol (cutie de ladă, sau un elev culcat de-a curmezişul); aceeaşi, însă cu două sărituri înainte în continuare, peste două obstacole, la distanţe corespunzătoare; aceeaşi cu elan şi extensie în aer; aceeaşi însă peste două obstacole;

g) rostogolire laterală, sprijin pe genunchi, spre stînga sau spre dreapta; sprijin pe genunchiul stîng şi piciorul drept întins lateral, rostogolire laterală spre stînga în sprijin pe genunchiul drept şi piciorul stîng întins lateral (în timpul rostogolirii ambele picioare se strîng la piept);

h) din sprijin ghemuit, rostogolire înapoi; întreg şezînd, aplecarea trunchiului înainte; braţele întinse la vîrful picioarelor, mişcarea cu putere a trunchiului, apoi braţele se duc înapoi cu ridicarea picioarelor înainte sus şi rostogolire înapoi cu cădere în sprijin pe genunchi, sprijin ghemuit şi drepţi; stînd, rostogolire înapoi cu ridicarea în stînd; aceeaşi cu săritură în sus după rostogolire; aceeaşi cu săritură şi întoarcere 45°, 90°, 120°, 270°, 360° stînga sau dreapta; stînd, două rostogoliri legate; stînd, rostogolire înapoi cu săritură şi întoarcere apoi din nou rostogolire înapoi şi revenire în stînd;

i) sprijin ghemuit, rostogolire înapoi şi căderе cu picioarele întinse şi depărtate, ridicarea cu ajutorul braţelor ; aceeaşi cu ridicare cu picioarele apropiate cu ajutorul braţelor ;

j) stînd, rostogolire înapoi, cu picioarele întinse, cu amortizarea căderii pe şezută prin îndoirea trunchiului peste coapse şi aşezarea mîinilor pe saltea, înapoia şezutei ;

k) stînd, rostogolire înapoi cu picioarele întinse şi ridicare în stînd ;

l) sprijin ghemuit, rostogolire înapoi cu ridicarea în picioare şi săritură în sus cu întoarcere de 180° în aer (stînga sau dreapta) rostogolire înainte şi drepţi ; aceeaşi din rostogolire înainte urmată de întoarcere şi rostogolire înapoi ; combinaţii între diferite rostogoliri ;

m) pe spate culcat (braţele lîngă corp cu palmele pe saltea) ridicarea picioarelor întinse în sus la verticală, apoi la orizontală deasupra feţei, ridicarea picioarelor la verticală cu ridicarea bazinului de pe sol şi sprijin cu mîinile pe şolduri, stînd pe omoplaţi (lumînare) ; stînd pe omoplaţi cu îndoirea unui picior ; aceeaşi cu depărtarea şi apropierea picioarelor ;

n) stînd, cădere înapoi cu picioarele întinse şi ridicarea direct în stînd pe omoplaţi, revenire prin îndoirea genunchilor şi drepţi ; stînd pe omoplaţi, fără sprijinul braţelor pe şolduri ;

o) pe spate culcat, stînd pe omoplaţi, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, rostogolire înainte şi săritură înapoi cu picioarele întinse în sprijin culcat, săritură cu picioarele depărtate în întreg şezînd, aplecarea trunchiului înainte, rostogolire înapoi în stînd pe omoplaţi. Prin îndoirea genunchilor, rostogolire înapoi în sprijin pe genunchi şi drepţi ;

p) cumpănă pe un picior cu întoarceri ;

r) podul din culcat şi din stînd ;

s) pe genunchi, sau şezînd cu genunchii îndoiţi la piept, ridicare fără ajutorul mîinilor ;

ş) pe genunchi, braţele sus, îndoirea trunchiului înapoi pînă la atingerea duşumelei cu vîrful degetelor sau cu creştetul capului ;

t) jumătate sfoară.

C. Echilibru

Tema 1. Banca de gimnastică şi bîrna suedeză : mers cu braţele în diferite poziţii (jos, pe şold, cu mîinile la piept, la ceafă, lateral, sus, asimetric) ; mers cu ridicare pe vîrfuri ; în poziţie de drepţi sau într-un picior stînd, mişcări de cap şi îndoirea piciorului liber ; îndoirea genunchilor ; mers cu ridicarea unui genunchi la piept, apoi aruncarea piciorului întins, înainte sau înapoi cu mişcarea ulterioară circulară a piciorului înainte ; mers lateral cu paşi alăturaţi sau încrucişaţi ; mers cu spatele înainte pe vîrfuri cu paşi alăturaţi sau încrucişaţi ; deplasare în alergare ; deplasare călare înainte, înapoi şi lateral ; păşire peste un obstacol imaginar ; păşire peste un obiect.

Tema 2. Bîrnă: sărituri pe un picior şi pe ambele; stînd, trecere în poziţia pe un genunchi şi revenire; stînd, trecere în pe o parte şezînd şi revenire; stînd, trecere în sprijin călare şi revenire; trecere în sprijin şi revenire; stînd, înainte culcat pe bîrnă fără sprijinul mîinilor; deplasare laterală în pas de galop; deplasare prin întoarceri succesive; deplasare înainte sau înapoi, cu îngenunchiere la fiecare pas; mers cu aruncarea mingii în sus, în dușumea, în aparat şi prinderea ei.

D. Viteză

Ladă:

Tema 1. Săritura în adîncime cu extensie (se va grada înălţimea).
Tema 2. Săritura pe un genunchi şi coborîre cu extensie.
Tema 3. Săritura pe un genunchi, celălalt picior întins lateral.
Tema 4. Săritura ghemuită pe ladă, coborîre cu arcuire şi extensie.
Tema 5. Săritura printre mîini.
Tema 6. Rostogolire.
Tema 7. Săritura cu picioarele depărtate.
Tema 8. Săritura laterală (lada aşezată oblic).
Tema 9. Săritura hoţului.
Tema 10. Săritura broaştei.

Capră:

Temele 2, 3, 4, 7 de la ladă.

E. Exerciţii aplicative

Tema 1. Tîrîrea pe patru labe; pe antebraţe şi genunchi; tîrîre pe o parte; tîrîre complet lipit de pămînt.
Tema 2. Cățărarea
— se va executa la toate aparatele din sala de gimnastică.
Tema 3. Aruncarea
— (beţe, mingi mici, mingi de fotbal, mingi medicinale).

METODICA ÎNVĂŢĂRII EXERCIŢIILOR CATEGORIEI JUNIOARE

Acest capitol nu se limitează la indicaţii de felul în care trebuie predat un exerciţiu şi despre formarea deprinderilor motrice, ci cuprinde un material folositor cadrelor de profesori şi antrenori, material de gimnastică sportivă la a cărei bază stau categoriile de clasificare junioare şi a III-a.

In sistematizarea exerciţiilor s-a ţinut seama de aceleaşi principii enunţate la capitolele de mai sus.

In plus fiecare element este lucrat pe calităţi fizice şi gradat în învăţare.

Exemplu: atîrnări la bară fixă, paralele joase, inele = forţă.

Alcătuirea lecţiilor s-a făcut în parte şi pe familii de mişcări, pentru adîncirea elementului.

Aceasta bineînţeles numai la început cînd se vor preda mijloacele pentru acomodarea cu aparatul, adică ceea ce numim şcoala aparatului.

Dăm în continuare un exemplu de astfel de lecţie:

Lecția nr. 5.

Conspect de lecție

Sarcina: sprijiniri și balansări la bară fixă, paralele joase, inele pe loc, bîrnă.

Partea I . . . . . .

Partea a II-a . . . .

Bară fixă: sprijin — sprijin călare; atîrnat ghemuit — sprijin — sprijin călare.

Paralele egale: sprijin între bare — sprijin călare — depărtat șezînd.

Inele pe loc: atîrnat, balans înainte în atîrnat răsturnat îndoit.

Bîrnă: sprijin — dreptul lateral pe bîrnă, întoarcere 90° în stînd pe genunchiul drept.

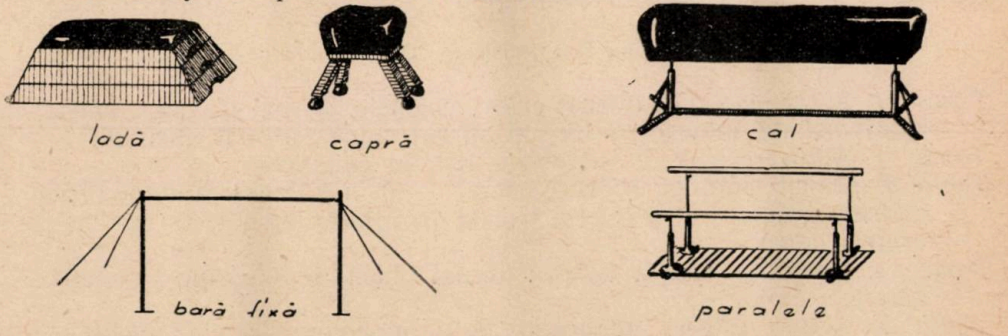
In metodica predării trebuie să ținem seamă în mare măsură de toate exercițiile și aparatele ajutătoare care vor fi întrebuințate înaintea predării temei respective.

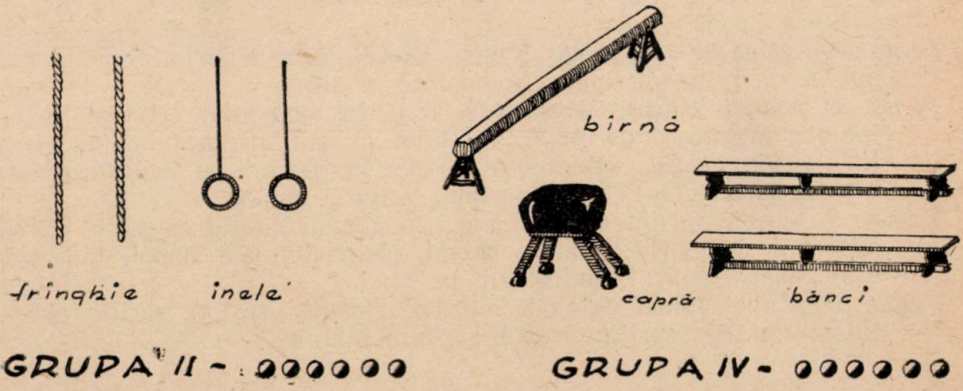
Iată cum se organizează și o astfel de lecție:

Să urmărim desfășurarea lecției nr. 5. Am văzut că pentru sprijiniri și balansări avem nevoie de forță și mobilitate, de aceea în partea specială vom pune astfel de exerciții.

Partea fundamentală se va organiza în felul următor:

1. Impărțirea efectivului pe 4 grupe.
2. Aranjarea aparatelor în felul următor:





Fiecare elevă va executa tema aparatului de concurs întîi la aparatul asemănător, astfel că lucrul ei va fi mai bun la aparat şi va fi totodată şi mai uşor însuşit.

Tema fiind scurtă este suficientă executarea exerciţiului o singură dată la aparat.

Metoda întrebuinţată exclude şi timpii morţi la aparate deoarece dă posibilitatea unei grupe să se împartă în trei sau uneori patru.

De asemenea, timpul pe aparat se scurtează deoarece temele fac parte din două familii de mişcări permiţînd schimbul de la un aparat la altul mult mai repede.

Să urmărim mai de aproape o grupă. Exemplu grupa IV. Efectiv: 12, împărţită în 2 la cele 2 bănci rămîn 6 şi execută aceeaşi temă pe banca neîntoarsă (sprijin mai mare şi înălţime mică). Apoi primele două trec la capră sau cal sau ladă (sprijin mai mare, înălţime mai mare). In continuare execută aceeaşi temă la bîrnă una la un capăt cealaltă la celălalt. Intre timp celelalte eleve au terminat şi ele lucrul la primele aparate şi îşi iau locurile la bîrnă.

Timp întrebuinţat: 7 minute.

Grupa IV schimbă cu grupa I. Aici îi este foarte uşor, deoarece sprijinul l-a învăţat iar cu piciorul drept a făcut jumătate de balans. Schimbă apoi cu grupa III şi apoi cu IV.

Iată deci cum se pot realiza patru sarcini chiar într-o lecţie de 50 minute cu un efectiv mare.

Gradarea temelor la aparatele de concurs. Bară fixă

Tema 1. Atîrnat înclinat, atîrnat culcat, extensie, atîrnat ghemuit, atîrnat culcat înainte, întoarcere 180° în atîrnat culcat, atîrnat ghemuit.

Tema 2. Atîrnat culcat — întoarcere 180° în cumpănă.

Tema 3. Atîrnat stînd cu pieptul lateral — prin balansarea unui picior atîrnat agăţat cu întoarcere, trecînd în atîrnat agăţat de genunchi, braţele lateral.

Tema 4. Sprijin — sprijin călare; atîrnat ghemuit — sprijin — sprijin călare.

Tema 5. Sprijin călare, întoarcere 180°, întoarcere 90° în şezînd pe coapsă, braţele lateral, sprijin înapoi, săritură înainte.

Tema 6. Şezînd pe coapsă braţele lateral — întoarcere 270° în sprijin, săritură înapoi.

Tema 7. Agăţat de genunchi, braţele lateral, atîrnat îndoit înapoi, înapoi în stînd, înapoi apucat îndreptare în stînd.

Tema 8. Atîrnat culcat, întoarcere 180° în cumpănă, atîrnat culcat înainte, întoarcere de 180° în atîrnat culcat, atîrnat ghemuit, sprijin, sprijin călare, întoarcere de 90° în şezînd pe coapsă braţele lateral, întoarcere 270° în sprijin, săritură înapoi.

Tema 9. Sprijin, sprijin călare, înapoi în atîrnat agăţat extensie, atîrnat agăţat de genunchi, braţele lateral, atîrnat îndoit înapoi, înapoi în stînd, înapoi apucat, îndreptare în stînd.

Tema 10. Atîrnat culcat extensie, atîrnat ghemuit, sprijin, sprijin călare, întoarcere 180°, sprijin înapoi, săritură înainte.

Tema 11. Sprijin, răsturnare lentă înainte în atîrnat ghemuit pe un picior, dreptul înainte (împuşcă cioara), trecerea piciorului drept înapoi pe vîrf, cu întinderea piciorului stîng (ridicarea prin avînt cu dreptul), răsturnare în sprijin.

Tema 12. Atîrnat apucat, atîrnat înclinat cu braţul şi piciorul stîng întins, atîrnat înclinat, atîrnat ghemuit, sprijin, trecerea unui picior peste, lăsare înapoi şi cu balans revenire în sprijin cu un picior în afară — balans înapoi şi coborîre cu extensie.

Tema 13. Inapoi stînd, atîrnat apucat cu corpul îndoit, atîrnat îndoit înapoi, atîrnat agăţat la genunchi apucat atîrnat agăţat trecerea unui picior prin lateral, atîrnat agăţat la un genunchi, revenire în sprijin călare la al doilea balans, balans peste şi coborîre în extensie.

Tema 14. Mixt apucat la mijloc oblic în afară, atîrnat călare atîrnat agăţat la un genunchi, atîrnat agăţat înăuntru extensie, la al doilea balans revenire în sprijin călare, sprijin înapoi braţele lateral, şezînd pe coapsă — apucat înaintea genunchiului — coborîre cu extensie.

Tema 15. Apucat atîrnat înclinat, atîrnat ghemuit, atîrnat culcat, întoarcere 180° în cumpănă, atîrnat agăţat la un genunchi în afară, la primul balans sprijin călare cu un picior în afară sprijin, cu balans săritură în stînd.

Tema 16. Inapoi stînd, atîrnat apucat cu corpul îndoit, atîrnat îndoit înapoi, atîrnat răsturnat călare, atîrnat agăţat la un genunchi înăuntru, la al doilea balans sprijin călare, sprijin înapoi, săritură cu extensie.

Tema 17. Atîrnat cu un picior îndoit celălalt întins, atîrnat culcat înainte cu întoarcere 180° atîrnat culcat, atîrnat ghemuit, sprijin, sprijin călare, cădere înapoi şi urcare cu agăţare în sprijin călare, cu balans înapoi săritură în stînd.

Inele pe loc

Tema 1. Treceri dintr-o atîrnare înclinat, culcat şi ghemuit în alta prin mutarea succesivă a picioarelor prin sărituri şi alunecări, prin mutarea inelelor, fără a mişca picioarele de pe loc.

Tema 2. Atîrnat prin agăţare în inel, atîrnat agăţat pe un braţ, atîrnat cu vîrfurile picioarelor înapoi (cuib) atîrnat cu extensie prin agăţare cu vîrfurile picioarelor de frînghie.

Tema 3. Atîrnat — balans înainte în atîrnat răsturnat îndoit.

Tema 4. Atîrnat răsturnat îndoit, atîrnat răsturnat, atîrnat răsturnat îndoit, lăsare înapoi şi săritură în stînd, îndreptare.

Tema 5. Atîrnat răsturnat.

Tema 6. Atîrnat — balans înainte în atîrnat răsturnat îndoit, atîrnat răsturnat, atîrnat răsturnat îndoit, lăsare înapoi şi săritură în stînd, îndreptare.

Tema 7. Atîrnat răsturnat îndoit, coborîrea picioarelor în atîrnat cu braţele îndoite şi balans înapoi, balans înainte în atîrnat.

Tema 8. Atîrnat — balans înainte în atîrnat cu braţele îndoite, balans înainte, balans înapoi în jumătate sfoară, balans înainte cu ridicarea unui picior, balans înapoi în jumătate sfoară, balans înainte şi coborîre cu extensie.

Inele în legănare

Tema 1. Legănare prin alergare înainte, înapoi.

Tema 2. Legănare prin alergare înainte şi întoarcere 180°, înainte şi întoarcere 180°.

Tema 3. Legănare înainte, înapoi şi îndoirea genunchilor la piept şi săritură în extensie.

Tema 4. Legănare prin alergare înainte şi întoarcere 180°, înainte şi întoarcere 180°, înainte, înapoi şi îndoirea genunchilor la piept — înainte şi săritură în extensie.

Tema 5. Legănare prin alergare — legănare înapoi şi întoarcere 180°, înapoi şi întoarcere 180°.

Tema 6. Legănare prin alergare înainte şi îndoirea genunchilor la piept, înapoi şi săritură în extensie.

Tema 7. Legănare prin alergare — legănare înapoi şi întoarcere 180°, înapoi şi întoarcere 180° înapoi, înainte şi îndoirea genunchilor la piept, înapoi şi săritură în extensie.

Tema 8. Legănare înainte, înapoi şi întoarcere 180°, înapoi şi întoarcere 180°, înapoi cu un picior îndoit, legănare înainte şi întoarcere 180°, înainte şi întoarcere 180°, înainte cu ridicarea unui picior, înapoi cu genunchii îndoiţi, cu balans săritură înainte cu extensie.

Tema 9. Legănare înainte în atîrnat cu braţele îndoite, legănare înapoi în atîrnat, întoarcere 180°, legănare înapoi şi întoarcere 180° înainte şi întoarcere 180°, înainte, înapoi şi săritură cu extensie.

Paralele inegale

Tema 1. Atîrnat înclinat, atîrnat culcat extensie, revenire în stînd.

Tema 2. Urcare de voie, stînd pe dreptul stîngul înainte, cumpănă pe dreptul; aceeaşi cu stîngul, dreptul pe bară şi îndoirea corpului, arcuire şi săritură în extensie.

Tema 3. Sprijin ghemuit pe bara de jos, atîrnat culcat, şezînd pe coapsa stîngă, braţul drept lateral, sprijin pe bara de jos, cerc cu un picior cu întoarcere în şezînd pe coapsa dreaptă, stînd pe dreptul cumpănă, sprijin pe bara înaltă, braţele lateral.

Tema 4. Sprijin pe bara înaltă, alunecarea peste bare în atîrnat, culcat extensie în stînd.

Tema 5. Răsturnare în sprijin cu împingere de bara de sus, echer şezînd.

Tema 6. Răsturnare în sprijin cu împingere de bara de sus, cerc cu un picior cu întoarcere în şezînd pe coapsa dreaptă, echer şezînd, stînd pe stîngul dreptul înainte, cumpănă pe stîngul, dreptul pe bară şi îndoirea corpului, arcuire şi săritură în extensie.

Tema 7. Sprijin ghemuit pe bara de jos, atîrnat culcat, şezînd pe coapsa stîngă, echer şezînd, alunecarea peste bare în atîrnat culcat extensie în stînd.

Tema 8. Prin săritură, apucare de bara de sus şi trecerea unui picior îndoit peste bara de jos în atîrnat călare culcat, apucare simultană de bara de jos în atîrnat agăţat la un genunchi şi cu avînt cu piciorul liber, apucare simultană de bara de sus în atîrnat călare culcat apucare încrucişată cu o mînă în apucat de sus şi urcare cu întoarcere şi balans peste un picior în şezînd pe o coapsă.

Tema 9. Din stînd pe piciorul stîng pe bara de jos, latura dreaptă spre bara de sus, îndoirea trunchiului înapoi cu ridicarea piciorului drept înainte în sus, braţul stîng sus, mîna dreaptă apucă bara de sus, îndreptarea cu întinderea dreptului, trecerea lui pe deasupra barei de sus, cu întoarcere spre dreapta în sprijin pe bara de sus, vîrfurile picioarelor pe bara de jos, răsturnare lentă cu întoarcere spre dreapta printr-o mişcare de alunecare, şezînd pe coapsa stîngă pe bara de jos cu picioarele în afară.

Tema 10. Atîrnat — atîrnat ghemuit pe bara de jos, atîrnat ghemuit extensie, atîrnat culcat cu ridicarea unui picior întoarcere 180° în călare, trecerea picioarelor îndoite spre dreapta, stînd cu faţa spre bara de sus, cu întoarcere 90° cumpănă, prin împuşcă cioara şezînd pe coapsa dreaptă pe bara de jos, cu balans printre bare şi întoarcere 360° ieşire în stînd.

Paralele joase

Tema 1. Apucat de jos stînd între bare cu pieptul lateral — prin balansarea unui picior, atîrnat agăţat de genunchi braţele lateral.

Tema 2. Sprijin între bare, sprijin călare, depărtat şezînd.

Tema 3. Depărtat şezînd, întoarcere în 180° spre stînga trecînd piciorul stîng printre bare, înapoi în şezînd pe coapsa dreaptă, peste bară în şezînd pe coapsa stîngă, săritură în extensie.

Tema 4. Sprijin între bare, sprijin călare, depărtat şezînd întoarcere 180° spre stînga trecînd piciorul stîng printre bare înapoi în şezînd pe coapsa dreaptă, peste bară în şezînd pe coapsa stîngă, săritură în extensie.

Tema 5. Sprijin pe un genunchi de-a lungul paralelor cu apucare de bara depărtată. Din sprijin culcat cu pieptul lateral îndoirea unui picior.

Bîrnă

Tema 1. Prin arcuire, săritură în extensie.

Tema 2. Stînd pe stîngul dreptul pe vîrf înapoi, pas schimbat cu dreptul, cu stîngul, cu dreptul cu rotarea braţelor în cumpănă pe dreptul braţele în sus, stîngul înainte şi întoarcere pe vîrfuri 180°.

Tema 3. Urcare de voie, stînd pe genunchiul drept cu braţele lateral, şezînd pe călcîiul drept cu braţele înainte, stînd pe stîngul prin arcuire săritură în extensie.

Tema 4. Sprijin — dreptul lateral pe bîrnă, întoarcere 90° în stînd pe genunchiul drept.

Tema 5. Urcare de voie, pe genunchiul drept stînd cumpănă pe genunchiul drept, balans cu stîngul săritură laterală.

Tema 6. Cumpănă pe genunchiul drept, balans peste cu stîngul, săritură laterală.

Tema 7. Stînd — balans cu stîngul înainte, înapoi şi pas, aceeaşi cu dreptul, aceeaşi cu stîngul, întoarcere 180° pe vîrfuri, pe genunchiul drept, stîng, extensie.

Tema 8. Sprijin, dreptul lateral pe bîrnă întoarcere 90° în stînd pe genunchiul drept, şezînd pe călcîiul drept, stînd pe stîngul, dreptul pe vîrf înapoi, pas schimbat cu dreptul, cu stîngul, cu dreptul cu rotarea braţelor în cumpănă pe dreptul braţele în sus, stîngul înainte şi întoarcere pe vîrfuri 180°, prin arcuire săritura în extensie.

Tema 9. Stînd, balans cu stîngul înainte, înapoi şi pas, aceeaşi cu dreptul, aceeaşi cu stîngul, întoarcere 180° pe vîrfuri, pe genunchiul drept stînd, cumpănă pe genunchiul drept, balans cu stîngul, săritură laterală.

Tema 10. Sprijin culcat, culcat, coborîre din pe genunchi cu extensie.

Tema 11. Rostogolire înainte prin ghemuit.

Tema 12. Diferite combinaţii din materialul învăţat.

Sol

Tema 1. Din sprijin ghemuit rostogolire înainte şi ridicarea cu ajutorul braţele în sus cu arcuirea corpului, braţele lîngă corp ; aceeaşi cu întoarcere 45°, 90°, 270°, 360° stînga şi dreapta în timpul săriturii în sus ; aceeaşi cu întoarcere 180°, 360° cu săritură în aer şi la cădere rostogolire imediată înainte.

Tema 2. Cumpănă din stînd pe un picior, cumpănă cu braţele lateral sau deasupra capului ; aceeaşi din sprijin ghemuit ; sprijin pe genunchi, ridicarea unui picior întins înapoi şi braţele lateral, în cumpănă pe un genunchi.

Tema 3. Podul : din pe spate culcat ; din depărtat stînd ; ridicarea alternativă a unui picior întins la verticală ; aşezarea alternativă a unei mîini pe şold ; din pod ridicarea unui picior la verticală, întoarcere 180° în sprijin culcat sau în cumpănă pe un genunchi.

Tema 4. Învăţarea exerciţiului cu o măciucă din categoria junioare din programul de clasificare 1953—55.

Tema 5. Stînd pe cap : din genunchi ; din sprijin culcat cu alunecarea picioarelor întinse înainte ; din depărtat stînd ; din stînd pe cap, îndoirea unui picior ; din stînd pe cap, rostogolire înainte.

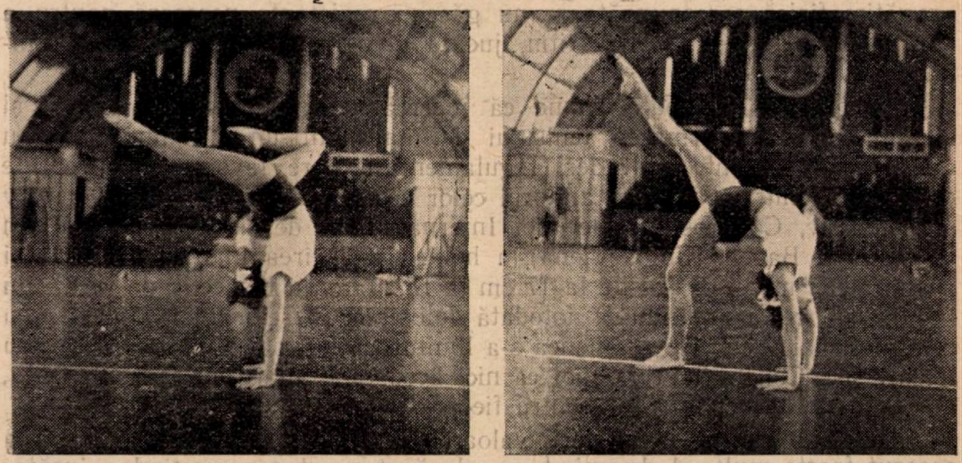
Tema 6. Învăţarea exerciţiului de categoria junioare 1953—55.

Tema 7. Stînd pe antebraţe.

Tema 8. Stînd pe mîini: din sprijin jumătate ghemuit; din stînd; răsturnare lentă înainte.
Tema 9. Roata: Diferite combinări din materialul învăţat.

Sărituri

Tema 1. Săritură laterală peste lada aşezată oblic.
Tema 2. Săritură cu oprire în stînd pe obstacol — coborîre prin extensie cu picioarele depărtate peste obstacol (capră înălţime 110 cm).
Tema 3. Sărituri peste capră şi ladă, săritură cu picioarele depărtate peste capră şi imediat cu picioarele îndoite peste ladă.
Tema 4. Săritură cu oprire pe genunchi pe aparat, coborîre prin extensie (capră înălţime 110 cm).
Tema 5. Sărîtura hoţului (ladă la diferite înălţimi).
Tema 6. Săritură depărtată peste capră (înălţime 110 cm).
Tema 7. Săritură peste cal cu picioarele depărtate.



Maestra sportului Emilia Vătăşoiu executînd cu măiestrie un exerciţiu la sol

Jocul ofensiv în tenis de masă

ANGELICA ROZEANU
maestră emerită a sportului
campioană mondială

In țara noastră tenisul de masă înainte de 23 August 1944 la fel ca și celelalte sporturi, era puțin dezvoltat. Nici numărul și nici valoarea jucătorilor de la noi nu puteau îndreptăți faptul că tenisul de masă să fie considerat un adevărat sport. In alte țări ca Ungaria, Cehoslovacia, Franța, Austria, Anglia, tenisul de masă începuse să devină într-adevăr un sport datorită modului și concepției noi în care era practicat de unii jucători. Astfel, cîțiva dintre aceștia practicau un joc cu lovituri puternice în atac, iar alții cunoșteau foarte bine executarea loviturilor tăiate, de apărare, de la distanță și semidistanță. Deci dintr-un joc exclusiv static, fără perspectivă, cum se practica în primele începuturi, tenisul de masă se transforma într-un joc dinamic, spectaculos care cerea jucătorilor o pregătire temeinică multilaterală. Printre jucătorii ofensivi de atunci se pot cita numele foștilor campioni mondiali Kolar, Barna, Vana, iar ca exponent al jocului defensiv Bergman.

In acel timp, cei mai buni jucători de la noi practicau un joc eminamente defensiv, static, lipsit de inițiativă. Erau și unii jucători ca de pildă Vladone, care aveau tendințe de joc ofensiv, dar, care din cauza mesei și fileului mai înalte decît cele de astăzi, și pentru că nu aveau o pregătire fizică corespunzătoare nu găseau rezistența necesară pentru a face față cu succes acestui ritm, jucînd ofensiv de-a lungul unei competiții.

In general se poate spune că încercările unor jucători romîni și străini spre transformarea tenisului de masă într-un joc dinamic erau stăvilite de anumite prevederi regulamentare care favorizau concepțiile defensive. Pentru a veni în ajutorul celor care prestau un joc mai ofensiv și combativ, Congresul Federației Internaționale de Tenis de Masă din 1937 de la Baden (lîngă Viena) a hotărît coborîrea înălțimii fileului și a suprafeței mesei de joc de la 17 cm la 15,25 cm și respectiv de la 77 cm la 76 cm, recomandîndu-se totodată folosirea meselor mai „tari" și a mingilor mai grele. De asemenea s-a limitat timpul de joc la o oră pentru fiecare joc. Constatîndu-se apoi că nici această limitare nu era suficientă, s-a fixat ca termen maxim pentru fiecare joc 20 minute.

Datorită acestor modificări, valoarea tehnică a tenisului de masă a crescut foarte mult, el devenind un adevărat sport care pretindea jucătorilor însușirea unor cunoștințe avansate, o pregătire tehnică și fizică minuțioasă.

In procesul pedagogic al acestui sport se dezvoltă o seamă de calităţi ca : viteza, rezistenţa, îndemînarea, stăpînirea de sine, iniţiativa creatoare, voinţa de a învinge.

In ţara noastră, după 23 August 1944, tenisului de masă i s-a acordat atenţia cuvenită ; însă era practicat de majoritatea fruntaşilor acestui sport încă după concepţia greşită, aceea a jocului static. Cu timpul însă, datorită experienţei acumulate şi la celelalte sporturi, urmînd exemplul sportivilor sovietici, şi jucătorii şi jucătoarele noastre de tenis de masă au adus în concepţia lor mai multă combativitate, iniţiativă şi energie în modul de a acţiona. In 1948, ţara noastră a participat pentru prima oară după război, cu echipa feminină la campionatele mondiale de la Londra. Noi am văzut că numai cu un joc exclusiv defensiv, oricît de bun ar fi, nu se pot obţine performanţe maxime. Nu este destul să aştepţi numai greşelile adversarului, ci trebuie să-ţi realizezi singur punctele.

La înapoierea de la Londra am povestit celorlalţi jucători că am văzut la acele campionate jucători şi jucătoare cu stiluri diferite, cu lovituri puternice de atac şi cu un joc defensiv sigur şi plasat. Intr-un cuvînt, jucători care posedau întreaga gamă a loviturilor.

Ţinînd seama de toate aceste învăţăminte s-a ajuns la concluzia că trebuie renunţat complet la ideea unui joc static, fără perspective, că trebuie canalizate toate eforturile spre învăţarea temeinică a tuturor loviturilor, punîndu-se un accent deosebit pe loviturile de atac, pe un joc plin de iniţiativă creatoare şi combativitate.

Datorită condiţiilor materiale pe care le-am avut, a antrenamentelor metodice, precum şi a concepţiei noi care ne-a călăuzit, valoarea tehnică generală a echipei noastre feminine a înregistrat un salt calitativ considerabil. Aşa a fost posibil ca la următorul campionat mondial la care am participat, în 1950 la Budapesta să ne prezentăm foarte bine reuşind primul nostru mare succes : cîştigarea a două titluri mondiale (echipe femei şi simplu femei). Am continuat apoi cu o sîrguinţă sporită pregătirea noastră, realizînd noi şi noi succese răsunătoare. In 1951 la Viena : trei titluri mondiale (echipe femei, simplu femei, dublu mixt), anul următor la Bombay : două titluri mondiale (simplu femei, dublu mixt), în 1953 la Bucureşti : patru titluri mondiale (echipe femei, simplu femei, dublu femei şi dublu mixt), iar anul trecut la Londra : un titlu mondial (simplu femei). In 1953 în capitala ţării şi tinerii noştri jucători care participau pentru prima oară la un campionat mondial, au obţinut succese frumoase. Componenţii echipei masculine a R.P.R., Toma Reiter, Mircea Popescu, Tiberiu Harasztosi, Paul Pesch şi Matei Gantner au realizat victorii preţioase asupra unor jucători cu renume internaţional ca Koczian, Roothooft, Lanskoi, Schneider, Simons etc. Acest lucru a fost posibil datorită concepţiei noi de joc pe care ei şi-au însuşit-o. Datorită condiţiilor de pregătire pe care le-au avut, a antrenamentelor metodice făcute, şi mai ales modului în care au fost învăţaţi să joace (rapid, dinamic, joc bazat îndeosebi pe ofensivă) tinerii noştri reprezentanţi au atins o valoare internaţională. Alături de ei s-a ridicat şi Ella Zeller care a fost apoi promovată în echipa feminină reprezentativă. Dar pe lîngă toţi aceştia noi mai avem încă o serie de elemente tinere cu reale posibilităţi de a se afirma.

Am arătat că noi ne-am pregătit într-o concepţie nouă de joc, ofensivă. Aceasta nu înseamnă şi nu trebuie să se înţeleagă că practicăm un joc numai ofensiv. Aceasta ar fi o greşeală. Noi ne antrenăm pentru a învăţa pe deplin toate loviturile de atac şi apărare, pentru a practica un joc complet, cu o tendinţă accentuată spre jocul ofensiv. Este drept că unii jucători ca de pildă Paul Pesch, posedă un stil exclusiv de atac, cu lovituri excelente ofensive, el nu reuşeşte însă să fie în mod constant un jucător foarte bun, deoarece avînd un joc unilateral, nu are suficientă regularitate în atac şi de aceea şi rezultatele lui sînt de multe ori sub valoarea posibilităţilor sale. Jucătorii care acţionează numai în atac, fac uneori partide de un înalt nivel tehnic, învingînd spectaculos jucători renumiţi, dar de multe ori sînt nevoiţi să cedeze în faţa unor adversari mai slabi.

Faţă de cele constatate şi pe baza experienţei acumulate pînă acum socot că în concepţia modernă de joc, ofensivă, se presupune un joc complet, în care jucătorul trebuie să fie pregătit foarte bine tehnic şi fizic, curajos, care să nu aştepte ca adversarul să greşească, ci, luptînd cu ardoare, cu combativitate, elan şi spirit de iniţiativă, să cucerească victoria. Aceasta va fi posibil numai cu o muncă intensă de instruire, printr-o pregătire multilaterală.

In rîndurile care urmează voi arăta care sînt loviturile de atac, anumite caracteristice ale lor, diferitele tactici pe care le poate utiliza un jucător ofensiv în funcţie de adversarii pe care îi întîlneşte.

LOVITURILE DE ATAC

Aceste lovituri sînt de două feluri atît din dreapta cît şi din stînga : lovituri liftate (pregătitoare) şi lovituri decisive. De menţionat că la ambele lovituri poziţia corpului trebuie să fie uşor înclinată în faţă. La lovitura dreaptă (liftată sau decisivă) greutatea corpului se află pe piciorul stîng care trebuie să fie în faţă, iar la lovitura stîngă (liftată sau decisivă) greutatea corpului cade pe piciorul drept care de asemenea se află mai înainte. Diferenţa între cele două lovituri — liftate sau decisive — constă mai ales în ceea ce priveşte înclinaţia paletei şi tăria cu care sînt executate. In timp ce la o lovitură liftată poziţia paletei este aproape verticală, la lovitura decisivă paleta se ţine mai aplecată, cu partea de sus îndreptată spre masă.

In general o lovitură decisivă este precedată de una sau mai multe lovituri pregătitoare, liftate. Aceste lovituri se execută de jos în sus cînd mingea iese în afara mesei şi dinapoi înainte cînd mingea este deasupra mesei, mingea primind astfel, o rotire în sensul traiectoriei pe care o urmează. Este bine ca aceste lovituri să fie executate în momentul maxim al traiectoriei mingii. De asemenea este recomandabil ca asemenea lovituri să fie de intensităţi şi direcţii diferite pentru a dezechilibra jocul adversarului şi pentru a-l împiedica să contraatace. Pentru că prin loviturile liftate noi pregătim atacurile decisive, aceste lovituri trebuie exersate foarte mult. In acest fel noi vom putea repeta loviturile liftate de atîtea ori pînă se va ivi o ocazie favorabilă pentru executarea loviturii decisive.

Spre deosebire de loviturile liftate, loviturile decisive se execută de sus în jos și dinapoi înainte, în general tot la înălțimea cea mai mare a traiectoriei mingii. Tendința în jocul modern este însă de a se lovi mingea cît mai repede, aproape din semizbor, înainte chiar de a fi atins punctul maxim de înălțare. Mingea fiind lovită cu mare viteză, are o forță deosebită. Deoarece în acest fel mingea capătă o viteză foarte mare, adversarului îi este mult mai greu să-și găsească poziția cea mai favorabilă de a răspunde. Lovirea mai rapidă a mingii, cere însă jucătorilor o pregătire în plus. Despre lovitura decisivă se poate spune că este cea mai eficace dintre toate loviturile din tenis de masă, specificul ei fiind forța deosebită pe care o are datorită vitezei de execuție. Pentru a avea un randament maxim, aceste lovituri trebuie antrenate vreme îndelungată pînă la deprinderea unei siguranțe depline.

O altă lovitură ofensivă este cea denumită smeci. Ea se execută printr-o mișcare de sus în jos la mingile foarte înalte. Loviturile de smeci sînt foarte repezi și puternice și ele se execută cu predilecție din partea dreaptă. In general trebuie spus că asemenea lovituri sînt destul de rare deoarece mingi foarte înalte nu survin decît întîmplător, pentru că într-un meci de o factură tehnică înaltă schimburile de mingi se fac la o înălțime foarte apropiată de cea a fileului.

★

După ce am arătat care sînt în general caracteristicele loviturilor de atac, credem că este necesar să dăm și unele elemente folositoare ale tacticii pe care trebuie să o întrebuințeze un jucător ofensiv în funcție de adversari.

Astfel un jucător ofensiv poate utiliza în principiu două tactici: față de un adversar defensiv sau față de unul ofensiv. Ținînd seama apoi de stilurile jucătorilor pe care îi întîlnește, un atacant poate și este necesar să întrebuințeze tactici diferite și combinate.

De pildă contra unui apărător, jucătorul ofensiv poate trimite mingi lungi spre extremitatea suprafeței de joc a adversarului, iar cînd acesta s-a depărtat prea mult de masă, să plaseze o minge scurtă (stop). In acest fel se ajunge la un dezechilibru în jocul adversarului care se află în defensivă. In situația arătată, apărătorul sau nu mai ajunge mingea, fiind prea departe de masă sau răspunde cu o minge înaltă, iar jucătorul ofensiv are prilejul favorabil să atace din nou cît mai puternic. Stopurile sînt deosebit de eficace. Se cere însă ca ele să fie „puse" cît mai aproape de fileu, prin surprindere.

Tot împotriva unui jucător defensiv, jucătorul de atac mai poate avea și o altă tactică. Astfel, prin lovituri variate atît în ceea ce privește direcția (pe colțuri diferite sau pe mijlocul mesei) cît și puterea de execuție, el își obosește adversarul și-l dezorientează. Cu această tactică, un atacant reușește să-și impună jocul, apărătorul neștiind niciodată unde să aștepte mingea. In această alternare de lovituri, este bine să se mai execute și cîte un stop, căpătîndu-se astfel încă un plus de eficacitate. In general, este recomandabil ca jucătorul ofensiv să-și pregătească cu atenție fiecare minge, pentru ca lovitura decisivă, cea

care trebuie să încheie de obicei punctul, să fie executată în momentul cel mai favorabil. Foarte important este de asemenea şi faptul ca jucătorul ofensiv să continue cu toată hotărîrea acţiunea întreprinsă. Pentru o reuşită cît mai deplină, cel care atacă trebuie să se pregătească ca să fie în stare să execute loviturile şi în serie.

Cînd adversarul joacă din semizbor, jucătorul ofensiv trebuie să atace foarte repede şi cît mai lateral. Este cunoscut faptul că cei care joacă din semizbor, o fac aproape numai din partea stîngă. De aceea contra unor astfel de adversari, mingile trebuie trimise mai mult pe partea dreaptă şi executate cu toată tăria. Desigur că şi aici se pot executa lovituri alternative, dar în funcţie de plasamentul adversarului. Un lucru care contează foarte mult este viteza în execuţie, jucătorul mai iute fiind în avantaj.

Ce se întîmplă însă cînd şi adversarul este un atacant ? In această situaţie cel care este mai rapid, mai hotărît, şi are mai mult iniţiativa va cîştiga. Trebuie urmărită totodată şi plasarea mingii în partea care convine mai puţin adversarului. Lovitura de contraatac va fi executată fără a se imprima mingii vreun efect, pocnită. Nu este de loc recomandabil ca în jocul de contraatac, să se execute lovitura liftată sau stopuri mai ales pe mijlocul mesei, deoarece prin asemenea lovituri se creează în general poziţii bune pentru lovituri decisive din partea adversarului. Loviturile de contraatac deşi sînt deosebit de grele, au însă şi avantajul de a contribui serios la dezorganizarea şi dezechilibrarea jocului adversarului.

Desigur că se mai pot spune multe lucruri despre elementele de tactică. Ele pot fi cu mult amplificate şi combinate, totul fiind în funcţie de stilurile adversarilor întîlniţi şi de tacticile pe care le aplică aceştia.

JOCUL CU PALETA ACOPERITĂ CU BURETE

Ultimele campionate mondiale de la Londra, au demonstrat că pe lîngă o valoare tehnică foarte ridicată şi cunoaşterea şi întrebuinţarea întregei game a loviturilor, un alt factor care contează într-o măsură însemnată la realizarea performanţelor, este şi factorul surpriză.

Jucătorii japonezi au adus ceva nou jocului actual atît datorită vitezei neobişnuite în mişcări şi execuţie, cît şi buretelui cu care şi-au acoperit paletele lor pe care le ţin gen toc. Ei au prestat un joc foarte rapid, cu lovituri puternice, bazat pe anumite efecte date mingii cu paletele cu burete.

Pentru a face faţă cu succes acestui sistem de joc, nu este suficient să ai o tehnică avansată în înţelesul de pînă acum şi să ai tendinţe de joc ofensiv. Ca să obţii rezultate favorabile contra unor astfel de jucători trebuie să fii mai rapid ca ei, să posezi o siguranţă extremă în conducerea mingii, pe care trebuie să o trimiţi în punctele cele mai vulnerabile ale adversarului. Dar în afară de aceasta mai este necesar şi obişnuirea cu efectele imprimate mingii cu paleta cu burete. Anul trecut la Londra, jucătorii japonezi şi-au surprins şi depăşit adversarii tocmai datorită elementelor noi pe care le-au adus în jocul lor. In ultimul timp foarte mulţi jucători au început să utilizeze palete aco-

perite cu burete, încercînd totodată să imprime şi anumite efecte. Aceşti jucători au devenit adversari periculoşi pentru jucătorii cu palete obişnuite. Pe măsură însă ce timpul trece şi elementul surpriză dispare, jucătorii cu palete acoperite cu cauciuc obişnuit se acomodează din ce în ce mai bine şi joacă mai uşor împotriva adversarilor cu palete acoperite cu burete. Chiar acum cîteva luni campionul mondial Ogimura, aflat într-un turneu prin Europa a suferit o serie de înfrîngeri. Jocul lui nu a mai însemnat pentru jucătorii europeni o surpriză.

Din întîlnirile pe care le-am văzut am putut constata că jocul practicat cu paleta acoperită cu burete este extrem de eficace, că necesită jucătorilor eforturi mai puţine deoarece punctele se încheie mai repede. In plus paleta cu burete dă mingii o iuţeală foarte mare fără ca jucătorul respectiv să fie nevoit să acţioneze în plină forţă.

CONCLUZII

Este categoric că jocul cu caracter ofensiv prezintă avantaje mari faţă de jocul pur defensiv. In primul rînd faptul de a juca în atac înseamnă a avea mereu iniţiativă, a conduce tot timpul jocul, a-ţi impune tactica cea mai convenabilă, spre deosebire de jucătorul de apărare care este în acest fel subordonat, condus. Acest lucru reprezintă şi un avantaj moral deosebit de însemnat pentru jucătorul în atac. De asemenea jucătorul ofensiv are un cîmp de acţiune mult mai redus decît jucătorul care apără. Din această cauză atacantul are un echilibru mai stabil, depunînd şi mai puţine eforturi fizice.

Un jucător ofensiv este acela care are iniţiativa, care conduce mingea, îşi impune tactica cea mai favorabilă, îşi creează condiţiile cele mai bune pentru a-şi domina adversarul, pentru a cîştiga punctele. Din contră, jucătorul care se complace într-o exclusivă defensivă, are dezavantajul celui care se lasă dominat, celui lipsit de iniţiativă, celui care aşteaptă doar ca adversarul să piardă, care „trăieşte" din greşelile jucătorului advers.

Tinerii noştri jucători trebuie să practice un joc complet, în care să aducă întregul lor bagaj de cunoştinţe, cu caracter ofensiv, să aibă multă iniţiativă şi fantezie în joc, să fie pregătiţi multilateral. A fi un bun jucător ofensiv nu înseamnă a lifta sau chiar a ataca decisiv tot timpul, sau a porni la atac numai cînd adversarul îţi permite acest lucru. Este nevoie ca jucătorul cu o concepţie modernă de joc ofensiv, să acţioneze la fiecare minge în aşa fel încît să urmărească permanent chiar şi prin modul cum execută loviturile defensive, să-şi pregătească poziţia cea mai potrivită pentru a încheia mingea şi punctul printr-o lovitură decisivă reuşită.

Pregătite în acest sistem, tinerele noastre cadre, vor ajunge în cîţiva ani să posede o valoare tehnică înaltă, să practice un tenis de masă modern, ofensiv şi spectaculos, vor putea concura cu succes alături de cele mai bune „palete" din lume.

Pregătirea pentru concursurile de fond la sporturile nautice

CORNEL FLORESCU
antrenor de stat

Calendarul intern al sporturilor nautice pe anul 1955 cuprinde un gen nou de competiţii : concursuri pe distanţe lungi, la canotaj academic, la caiac şi canoe.

Cu trei ani în urmă Consiliul Central al Sindicatelor a organizat pe Dunăre şi Siret, primul concurs de acest fel pe o distanţă de cca. 200 km, numai cu participarea echipelor sindicale, concurs împărţit pe etape. La cea de a treia ediţie a acestui concurs, în anul 1954, distanţa totală a ajuns la 800 km. Acest concurs avea un caracter limitat, pe de o parte datorită participării rezervate numai echipelor sindicale, iar pe de altă parte datorită probelor ce se disputau (numai caiac dublu şi canoe 10+1 bărbaţi), ca şi a formulei de disputare (clasamentul făcîndu-se numai pe echipe de asociaţie, contînd timpul realizat de ultimul sau penultimul echipaj).

Rezultatele obţinute şi constatările făcute au determinat includerea acestui gen de concursuri în calendarul sportiv pe anul 1955 pentru toate ramurile canotajului. Aceste competiţii nu au acelaşi caracter pentru toate probele la care se organizează datorită pe de o parte plasării lor în timp faţă de celelalte competiţii pe distanţe clasice, iar pe de altă parte însăşi distanţele concursurilor de fond sînt variate, ceea ce aduce particularităţi deosebite la fiecare competiţie.

In programul probelor clasice sînt cuprinse la caiac probe pe distanţe de 500, 1000 şi 10000 m ; la canoe de 1000 şi 10000 m ; iar la canotaj academic pe 1000 şi 2000 m.

Plecînd de la pregătirea şi participarea la probele pe distanţele de mai sus şi ajungînd la probele de fond, care ating distanţe de 60 km într-o etapă, apar probleme noi şi dificile atît în pregătire cît şi pentru participare.

Mai întîi să trecem pe scurt aceste concursuri în revistă :

A. CAMPIONATUL R.P.R. DE FOND DE CAIAC ŞI CANOE

Se va desfăşura la începutul perioadei fundamentale (14—15 mai) pe canalul Măcin, lîngă Brăila. Programul cuprinde următoarele probe masculine pe ambarcaţii de concurs :

Caiac 1 30 km	Canoe 1 20 km
Caiac 2 40 km	Canoe 2 30 km
Caiac 4 50 km	

Traseul reprezintă un circuit închis, trei cu ocoliri în josul şi susul curentului. Startul se dă cu plecare simultană. Se dispută titlul de campion R.P.R.

de fond pe echipaje (individual) și cupa interasociații, prin adițiune de puncte obținute la toate probele de caiac și canoe.

B. CAMPIONATUL R.P.R. DE MARE FOND DE CAIAC ȘI CANOE

Se dispută la o lună după campionatul R.P.R. de fond (10 iunie—8 iulie) pe Dunăre, între Calafat și Sulina pe cca. 800 km împărțiți în 17 etape a 40—60 km, cu 4 zile de odihnă intercalate. Cuprinde probe de caiac dublu bărbați și canoe 10+1. Startul se dă cu plecare simultană, traseul fiind în josul apei. Se dispută titlul de campion R.P.R. de mare fond pe echipaje (individual) și pe echipe de asociație la caiac prin adițiunea timpului realizat de primele 4 echipaje din 5 (cît cuprinde o echipă de asociație în toate etapele).

C. CAMPIONATUL R.P.R. DE VITEZĂ LA CAIAC ȘI CANOE

Se dispută în luna septembrie pe lacul Snagov. Programul cuprinde următoarele două probe:

Masculine	*Feminine*
Caiac 1 500, 1000, 10000 m	Caiac 1 500, 3000 m
Caiac 2 500, 1000, 10000 m	Caiac 2 500, 3000 m
Caiac 4 1000, 10000 m	
Canoe 1 1000, 10000 m	
Canoe 2 1000, 10000 m	

Traseul este în linie dreaptă la probele de 500 și 1000 m și în circuit la celelalte. Startul se dă cu plecare simultană. Se dispută titlul de campion R.P.R. de viteză la caiac și canoe pe echipaje (individual) și cupa interasociații prin adițiune de puncte obținute de toate echipajele aceleiași asociații (la toate probele).

Participarea unui sportiv în aceste trei competiții în interval de 5 luni, impune studierea amănunțită a cerințelor tehnicii și a gradului necesar de efort, în așa fel ca pregătirea să ducă la creșterea corespunzătoare a capacității funcționale a întregului organism, să permită supunerea organismului la efortul variat cerut de cele trei competiții. La canotajul academic, campionatul R.P.R. care cuprinde distanțele clasice de 1000 și 2000 m se desfășoară în luna septembrie și apoi după aproximativ o lună și jumătate se desfășoară concursul de fond care cuprinde probele de 10000 m pentru bărbați și 6000 m pentru femei, ce se vor disputa contra curentului pe canalul Bega la Timișoara.

Este indicat să începem prin examinarea problemelor legate de pregătirea pentru concursurile de caiac și canoe, deoarece acestea prezintă mai multe dificultăți.

Cercetările științifice cît și practica exercițiilor fizice demonstrează că, datorită excepționalei calități de adaptare a organismului, este posibilă atingerea unei capacități funcționale înalte cu condiția respectării unei anumite succesiuni și alegeri juste a mijloacelor ce urmează să fie utilizate în pregătirea sportivilor.

Analizînd caracteristicile primelor două concursuri de fond de caiac și canoe putem constata că au ca trăsătură comună distanța care la primul re-

prezintă lungimea parcursului şi la al doilea se repetă de-a lungul celor 17 etape.

Vorbind despre pregătirea pentru concursurile de fond nu ne vom referi la pregătirea fizică generală care va trebui să fie asigurată pînă la data cînd accentul cade pe pregătirea specifică.

In cadrul pregătirii specifice, prima calitate care se impune ca necesară, este rezistenţa şi anume rezistenţa specială legată de poziţia în caiac sau canoe, în care se cere depunerea efortului pe un timp îndelungat. Durata mare a probelor cere aşa-numita „stare stabilă" — care reprezintă echilibrul dintre consumul de oxigen şi procesul de oxidare a substanţelor. Socotind că obţinerea rezistenţei speciale trebuie să fie primul obiectiv în planul de pregătire al sportivilor ce urmează să participe la aceste concursuri, următorul obiectiv, în ordinea importanţei este dezvoltarea forţei specifice, care condiţionează în mare măsură rezistenţa.

Pentru realizarea acestor două obiective este indicat ca ieşirea pe apă să se facă cît mai devreme. Dacă acest lucru nu este posibil, să se suplinească ieşirea pe apă prin antrenamente la bac, completate prin exerciţii executate cu padela sau pagaia, în poziţia specifică caiacistului şi canoistului, folosind o instalaţie corespunzătoare : scăunel, palonier sau pernă. Durata acestor exerciţii are o mare importanţă şi respectînd principiul gradării efortului ea trebuie să ajungă la o durată care să fie egală cu durata cursei (etapa). Aceste exerciţii contribuie la obişnuirea cu poziţia corpului în caiac sau canoe şi la dezvoltarea masei musculare. Gradarea se realizează la început prin efectuarea mai multor „reprize" mai scurte cu pauze între ele. Pe măsura antrenării pauzele se scurtează, crescînd durata „reprizelor". Durata reprizelor va fi determinată de apariţia oboselii şi periodic a oboselii maxime.

Antrenamentele de rezistenţă desfăşurate pe apă (de durată), trebuie să înceapă de la un tempo scăzut şi să crească treptat pînă la atingerea tempoului de concurs. Stabilirea tempoului este determinată în primul rînd de nivelul pregătirii sportivilor. Cel mai bun tempo de concurs este cel care se află în zona cea mai superioară în care se mai poate menţine „starea stabilă". Alături de antrenamentele de durată, tot în scopul dezvoltării rezistenţei speciale se utilizează antrenamentele variabile în care se parcurg porţiuni scurte şi repetate cu un tempo uşor crescut peste tempoul de concurs, alternat cu padelatul pe restul distanţei cu un tempo scăzut.

Forţa specifică se obţine în antrenamentele cu un tempo destul de scăzut dar cu lovituri foarte puternice şi cu revenire foarte înceată. Atingerea scopului în antrenamentele pentru dezvoltarea forţei este legată de planificarea lor corectă. Practica a arătat că exerciţiile de forţă cu îngreuiere mare, care urmăresc dezvoltarea marilor grupe musculare, îşi ating scopul prin antrenamente care se succed la un interval de două-trei zile. Pentru dezvoltarea muşchilor braţelor şi centurii scapulare se utilizează îngreuieri mai mici, iar rezultatele cele mai bune se obţin prin antrenamente făcute o dată sau chiar de două ori pe zi.

Intr-o proporţie mult mai mică, dar totuşi de nelipsit sînt antrenamentele de viteză în care se face apel la toate posibilităţile funcţionale de execuţie în regim de viteză maximă. Acestea sînt mijloace care transformă acumulările cantitative în salturi calitative.

Cu antrenamentele de tehnică şi practică se încheie întreaga gamă a formelor ce se pot utiliza în cadrul pregătirii specifice. In aceste antrenamente predomină preocuparea pentru îmbunătăţirea execuţiei tehnice a loviturilor sau pentru adîncirea problemelor de tactică, care pentru forma de desfăşurare a concursurilor de fond prezintă aspecte mult mai importante decît la probele pe distanţe clasice.

Intr-adevăr traseul campionatului de fond cuprinzînd porţiuni în josul şi susul apei, face ca lupta cu adversarii să îmbrace forme diferite, determinate de faptul că „firul apei" este căutat de toţi concurenţii pe porţiunea din josul apei, pe care teoretic se pot angaja mai multe ambarcaţii deodată ; în susul apei, drumul cel mai bun nu poate fi ocupat, tot în mod teoretic, decît de o singură ambarcaţie, el fiind în imediata apropiere a malului. Aceasta va duce la „hărţuială" pe porţiunile în josul apei pentru ocuparea unui loc cît mai bun.

Pentru campionatul de mare fond care se va desfăşura pe etape numai în josul apei, problemele de tactică sînt legate de obţinerea unui rezultat pe echipe de asociaţie, de „trenă" şi de „echipajul de rezervă" (cel de al 5-lea sosit în fiecare etapă), care nu contează în clasamentul pe echipe. Greutatea apare şi în îmbinarea luptei pentru obţinerea unui loc cît mai bun în clasamentul individual, cu lupta pentru clasamentul pe echipă de asociaţie, pentru clasamentul general.

Tot în antrenamentele de tehnică trebuie incluse exerciţiile pentru învăţarea manevrelor în curent, pe apă agitată, depăşirile, utilizarea trenei, mersul „pe vale" etc.

Aceste patru forme de antrenament se recomandă să se execute în următoarea succesiune : antrenamente de tehnică şi tactică ; antrenamente de viteză ; antrenamente de forţă ; antrenamente de rezistenţă.

In cazul în care se utilizează antrenamente zilnice, cea de a 5-a zi va fi zi de odihnă. Acest ciclu de 4+1 zile se va păstra şi în cazul cînd antrenamentele se vor face de două ori pe zi. In cadrul unui singur antrenament se recomandă să se utilizeze elemente din toate aceste patru forme în aceeaşi succesiune, cu deosebirea că fiecare antrenament va păstra o anumită caracteristică predominantă : forţă, viteză, rezistenţă sau tehnică.

Proporţia în km nu va fi aceeaşi pentru fiecare formă de antrenament. In tabelul ce urmează această proporţie este dată în procente pentru toate cele patru forme de antrenament :

Antrenamente în care predomină	Conţinutul unui antrenament în %				Total %	Distanţa în km a unor antrenamente
	Tehnică şi tactică	Viteză	Forţă	Rezistenţă		
Tehnica şi tactica	60	2	10	28	100	18 km
Viteză	30	15	25	30	100	6 km
Forţă	20	2	60	18	100	12 km
Rezistenţă	19	1	20	60	100	24 km

Proporţia în procente se poate păstra la distanţe deosebite ca lungime.

Antrenamentele de control pe distanţa întreagă de concurs sau pe două treimi din ea înlocuiesc într-un astfel de ciclu un antrenament de rezistenţă.

Trebuie să se planifice cu multă atenţie antrenamentele de control, care pentru primul concurs de fond trebuie să fie cît se poate de puţine datorită nivelului încă insuficient de ridicat al rezistenţei speciale.

Pentru intervalul dintre campionatul de fond şi cel de mare fond aproape fiecare ciclu de 4+1 zile se poate încheia cu un antrenament de control pe o distanţă între 2/3, 3/4, 1/1 dintr-o etapă mijlocie.

Pregătirea pentru campionatul de mare fond prezintă cîteva probleme speciale legate de inventar şi echipament. Intre acestea cele mai importante sînt: *scăunelul caiacului*, fiecare sportiv trebuie să-şi confecţioneze circa trei scăunele cu profilul diferit pentru a putea întrebuinţa în fiecare zi alt scăunel, revenind la primul abia după trei zile. In acest fel s-ar micşora neajunsurile legate de poziţia aşezat, pe un timp îndelungat. *Husa caiacului* care opreşte intrarea apei în caiac şi apără membrele inferioare de muşcăturile insectelor. De asemenea se va asigura echipament contra insolaţiilor (şepci cu cozoroace) şi contra arsurilor (tricouri etc.).

O deosebită atenţie trebuie dată problemei alimentaţiei pe traseu şi refacerii cantităţii de săruri minerale eliminate prin transpiraţie abundentă.

Odată încheiate campionatele de fond şi mare fond, pregătirea pentru distanţele clasice cere restructurarea programului de antrenament în sensul trecerii greutăţii specifice asupra antrenamentelor în care predomină elementele caracteristice acestor probe: viteza şi rezistenţa în regim de viteză.

Dacă pînă la primul concurs mai important pe distanţe clasice sînt de exemplu 4 săptămîni, primele două vor păstra un caracter de trecere progresivă de la rezistenţă la viteză iar ultimele două vor avea un caracter specific de viteză. Dacă în principiu succesiunea: tehnică, viteză, forţă, rezistenţă rămîne valabilă, atît pentru fiecare antrenament cît şi pe ciclu se modifică însă distanţele şi proporţiile între ele iar ca mijloc nou pentru dezvoltarea rezistenţei speciale apare antrenamentul cu repetări.

Dat fiindcă „starea stabilă" dispare şi intervin destul de des eforturi maxime, cerute de antrenamentele făcute cu viteză maximă, planificarea acestora în timp şi asigurarea refacerii dintre aceste antrenamente reprezintă cheia creşterii continue a capacităţii funcţionale a organismului. Organele interne fiind solicitate la maximum pentru a face faţă efortului cerut, influenţa eforturilor de voinţă depuse pentru învingerea „inhibiţiei de protecţie" impun o activitate dusă pînă la limita superioară sau chiar imediat deasupra acesteia. Toate acestea duc la adaptarea organismului la eforturi maxime atunci cînd se acordă un timp suficient de refacere între antrenamente şi cînd acestea sînt făcute pe baza aplicării principiului individualizării şi a gradării, sub observaţia medicului.

Trecînd la concursul de fond de canotaj academic, putem spune că pe de o parte problemele pregătirii sînt mai puţin dificile întrucît acestea se desfăşoară după cel pe distanţe clasice, iar pe de altă parte, se îngreuiază datorită faptului că nu se poate folosi „starea stabilă", din cauza naturii efortului cerut în aceste probe.

In linii generale profilul pregătirii pînă la campionatul R.P.R. care cuprinde distanţele clasice, urmează schema celui de la caiac şi canoe, trecînd

de la rezistență pe durată mai lungă, la antrenamentul de viteză pe durată mai scurtă.

După desfășurarea acestui concurs programul face „cale întoarsă", trecînd de la rezistență în regim de viteză la o rezistență într-un regim de viteză mai scăzut, dar încă mult superioară „stării stabile".

Locul antrenamentelor cu repetări este reluat de antrenamentele variabile, iar alternarea tempoului va trebui să aducă adaptarea progresivă a organismului la rezistența pe o durată mijlocie.

Toate aceste concursuri, datorită cantității mari de energie sau a solicitării maxime a posibilităților funcționale a organismului uman, cer o deosebită grijă din partea sportivilor, antrenorilor, medicilor și conducerii colectivelor sportive.

Fiecare dintre aceștia va trebui să rezolve conștiincios sarcinile ce-i revin în cadrul pregătirii pentru aceste concursuri, deoarece în caz contrar rezultatele vor fi slabe și vor fi chiar cazuri de îmbolnăviri.

Din metodica instruirii boxerului începător

Prof. FLOREA COSTIN

Pentru formarea boxerului de tip nou rolul principal îl are antrenorul, el trebuie să studieze și să aplice pe baze științifice metodele cele mai noi de predare și practicare a boxului, în vederea creării unui sportiv cu o tehnică superioară, călit și pregătit din toate punctele de vedere, capabil să contribuie la întărirea și dezvoltarea permanentă a acestei ramuri, cît și pentru muncă și apărarea patriei.

Antrenorul trebuie să desfășoare un proces complex pentru formarea boxerului, în cadrul căruia să împletească în mod armonios latura de instruire tehnică cu cea educativă în așa fel încît practicarea boxului să contribuie la educarea unui luptător puternic, curajos și plin de voință, care să fie capabil de a rezolva cu mai mare ușurință problemele din cadrul instituției sau școlii respective.

Pentru a înființa o secție de box antrenorul trebuie să se ocupe în primul rînd de o bună mobilizare a tineretului printr-o bună muncă de propagandă, prin demonstrații cu boxerii fruntași în întreprinderi, uzine, școli și regiuni sătești.

După ce s-a mobilizat un număr de tineri doritori să practice boxul, se trece la selecționarea lor în urma unui examen somatoscopic, ținînd cont de particularitățile individuale și de vîrstă ale fiecărui tînăr.

Odată selecționat grupul de 15—20 tineri de la 15 ani în sus, vor fi supuși la un examen medical riguros, luîndu-li-se toate datele antropometrice și ale aparatelor funcționale.

Urmează apoi organizarea secției care se face prin alegerea comitetului de conducere format din elementele cele mai bune și ca o sarcină principală se vor întocmi planurile respective: planul de perspectivă, de studii, de evidență și conspectele de lecții. Trecînd la procesul de instruire ca un scop imediat vom urmări însușirea elementelor tehnice ale boxului, precum și a calităților fizice de bază, forță, viteză, rezistență, îndemînare.

Scopul de viitor va fi atins în anul următor constînd din perfecționarea tuturor procedeelor tehnice și tactice, în același timp cu dezvoltarea fizică multilaterală.

In acest articol ne vom ocupa de prima parte a învățării boxului și ca problemă principală de tehnică, nerupînd-o însă în expunerea noastră de tactică, care va ocupa un loc secund.

GRADAREA LECȚIILOR

In munca de instruire cu tinerii începători și la box ca și la celelalte discipline sportive trebuie să se țină seama în primul rînd de principiul sistematizării, adică trecerea de la simplu la complex, de la ușor la greu și de la particular la general. Incepătorului trebuie de la început să-i arăți în ordine: poziția pumnilor, garda, deplasările, loviturile simple, după care poți trece mai departe la acțiuni mai complicate.

Invățarea trebuie luată de la ușor la greu, cu fazele cele mai puțin grele ca efort fizic și psihic netrecîndu-se spre exemplu la loviturile de jos în sus, fără să fi învățat pe cele directe și laterale.

Este nevoie să se treacă de la o problemă particulară (o lovitură sau o acțiune) la un ciclu de faze variate generale imprimîndu-se prin lovituri în aer sau la sac, dominarea adversa-

rului cu maximum de eficacitate, căutînd în acelaşi timp să fie cît mai puţin lovit.

ÎNVĂŢAREA ELEMENTELOR TEHNICE

Garda. Pentru predarea şi însuşirea acestui element tehnic trebuie întrebuinţată metoda explicativă combinată cu cea demonstrativă. Formaţia în care se desfăşoară procesul de instruire este în linie pe rînd, unde antrenorul arată poziţia de luptă fiecărui tînăr.

Se arată garda, la început la fel pentru toţi, urmînd ca după o perioadă să nu mai fie prototip, ea adaptîndu-se la garda adecvată specificului lui, în funcţie de alonje, dezvoltare fizică şi forţă.

Adaptarea nu o face antrenorul, ci survine în urma repetărilor necontenite, din cauza particularităţilor individuale de mişcare, rod al diferitelor calităţi.

Explicarea poziţiei de luptă:

Din poziţia de drepţi se face jumătate întoarcere la dreapta, se duce piciorul drept oblic înapoi în aşa fel încît vîrfurile să fie paralele între ele (greutatea corpului fiind repartizată egal pe ambele picioare) distanţa între picioare cca. 40 cm în funcţie de înălţime, vîrfurile picioarelor sînt orientate către adversar şi puţin spre dreapta, iar greutatea corpului să fie repartizată egal pe ambele picioare. Braţul drept cu cotul pe flanc cu pumnul jumătate deschis la nivelul bărbiei înspre partea dreaptă, braţul stîng formează un unghi aproximativ de 45°, pumnul se găseşte la nivelul feţei, jumătate închis, cu degetele orientate înapoi şi spre dreapta. Poziţia umerilor este în raport cu poziţia picioarelor (se stă în profil pentru a ne expune cît mai puţin loviturilor), însă din experienţa mea de boxer şi antrenor am constatat că cea mai eficace este jumătate întors, în afară de cazul cînd avem boxeri scunzi cu braţele scurte cărora le trebuie o gardă frontală.

Umărul stîng este dus înainte cu o uşoară tendinţă de ridicare, capul aplecat cu bărbia ascunsă în piept şi umăr.

Corpul trebuie aplecat înainte şi spre dreapta, umerii căzuţi spre înainte cu o uşoară curbare a spatelui.

Se arată fiecărui elev în parte poziţia fundamentală în box cu garda, iar după o scurtă pauză se comandă în gardă întregului colectiv urmînd corectarea individuală.

Deplasările

Exerciţiul 1. se compune din schimbarea greutăţii de pe un picior pe celălalt (înainte, înapoi, la dreapta, la stînga) în poziţie de gardă fără a păşi. Acest exerciţiu este pregătitor pentru deplasările ulterioare. Se va executa 4—5 minute, în funcţie de gradul de însuşire.

Exerciţiul 2. constă din aşa-zişii paşi şi vom începe cu pasul înainte, înapoi, la stînga şi la dreapta.

Pasul în atac se face ducînd piciorul stîng înainte, lăsînd greutatea în faţă, aducînd apoi pe cel drept.

La pasul în retragere se duce piciorul drept înapoi cu trecerea majorităţii greutăţii pe el, aducîndu-se în continuare şi cel stîng.

Deplasarea la stînga se face cu piciorul stîng, la dreapta cu piciorul drept.

Repetăm acest exerciţiu cu toţi elevii la comanda: pas înainte, înapoi, la stînga, la dreapta timp de 3—4 minute.

La terminarea fiecărui pas greutatea trunchiului se află din nou repartizată pe ambele picioare.

Exerciţiul 3. Trecem la paşii dubli, din poziţia de gardă, la comanda: 2 paşi înainte, 2 paşi înapoi, 2 paşi la stînga, 2 paşi la dreapta. Urmărim ca executarea să fie corectă şi pentru aceasta trebuie să ţinem seama ca distanţa între picioare să fie mereu aceeaşi, apoi vom trece la combinarea paşilor executîndu-se tot la comandă: 2 paşi înainte, un pas înapoi, 3 paşi la stînga, 2 paşi la dreapta etc.

Aceste exerciţii se fac în formaţii de linie pe un rînd, apoi se trece în formaţie de linie pe 2 rînduri faţă în faţă la distanţa de circa 2 m. Repetînd în această nouă formaţie paşii învăţaţi în exerciţiul de mai sus, se poate forma aprecierea distanţei de luptă.

Deplasările principale sînt înainte şi înapoi, executîndu-se în aşa fel ca unii să atace ceilalţi să se retragă

(neadmiţînd însă deplasări laterale). De remarcat este că deplasările trebuie să se facă foarte încet, pentru ca deprinderea motrică să se formeze corect.

Loviturile

Acest capitol trebuie explicat mai atent elevilor, deoarece realizarea lui se face pe baza legilor biomecanice.

In primul rînd trebuie arătat că porţiunea pumnului care loveşte este regiunea metacarpiană.

Prima lovitură care trebuie învăţată este directa de stînga, fiind cea mai eficace, executîndu-se cu minimum de energie şi se trimite adversarului mai uşor decît celelalte lovituri.

Exerciţiul 1. Se întinde pumnul înainte cu răsucirea lui spre înăuntru, apoi se readuce înapoi tot în poziţia din care a plecat, umărul se întinde înainte şi trunchiul se răsuceşte spre dreapta sau spre stînga în funcţie de garda boxerului. Se execută 10—15 lovituri.

După însuşirea acestei lovituri se trece la directa de dreapta. Aceasta se realizează prin împingerea din piciorul drept, corpul deplasîndu-se înainte odată cu braţul care se răsuceşte.

Trunchiul se răsuceşte înspre stînga, capul aplecat, bărbia este acoperită de umărul drept, în acelaşi timp braţul celălalt blochează partea stîngă a corpului şi a capului. Corpul se răsuceşte în axul vertical, nefăcîndu-se greşeala de a se apleca la stînga. Se repetă 10—15 lovituri foarte rar şi fără forţă.

Exerciţiul 2. Lovitura de stînga în atac. Se execută un pas înainte după regula învăţată, urmînd directa de stînga, apoi se face pas înapoi cu retragerea pumnului. In continuare se execută cu 2 paşi înainte.

Acest exerciţiu este realizat de un rînd care atacă, celălalt rînd făcînd acelaşi lucru în deplasare.

Lovitura de dreapta în atac. La început facem pasul înainte, apoi lovim directa de dreapta, după aceea pasul înapoi retrăgînd pumnul.

După ce s-a imprimat mişcarea se leagă pasul cu lovitura desfăşurîndu-se în mod curgător. Se repetă de 10—15 ori.

Exerciţiul 3. Loviturile laterale. Aceste lovituri se execută cu: braţul îndoit, cotul fiind la nivelul pumnului (croşeu) sau cu braţul întins (sving).

Pentru lovitura de stînga cu braţul îndoit, se pregăteşte corpul prin împingerea umărului drept puţin înainte, apoi pumnul drept face o mişcare curbă înspre dreapta împingînd umărul stîng odată cu braţul, într-o mişcare de răsucire.

Lovitura laterală de dreapta se face la fel ca la directă cu diferenţa că aici umărul nu se răsuceşte înainte ci spre stînga iar braţul este flexat.

Lovitura laterală cu braţul întins se execută la fel ca cea cu braţul îndoit, numai cu diferenţa că amplitudinea şi lungimea pîrghiei este mai mare.

Repetăm fără forţă lovitura de stînga şi dreapta separat de pe loc de 10 ori, apoi trecem la executarea ei cu pas înainte.

Exerciţiul 4. Lovitura de jos în sus (upercutul). Este o lovitură pretenţioasă fiind folosită numai atunci cînd este tot atît de bine însuşită ca şi celelalte lovituri.

Indiferent cu care braţ este realizată lovitura, umărul opus braţului care loveşte trebuie împins înainte, pentru a imprima forţa loviturii prin răsucirea trunchiului.

Lovitura de stînga se execută ducînd umărul drept mai înaintea celuilalt aplecîndu-ne pe piciorul stîng pe care se găseşte greutatea, împingem din el, aruncînd braţul de jos în sus cu degetele orientate către adversar, realizînd o răsucire a trunchiului.

Greutatea corpului se trece pe piciorul opus cînd lovitura este mai amplă şi foarte puternică, însă cînd este redusă ca intensitate, greutatea rămîne repartizată pe ambele picioare. Se repetă de 10—15 ori.

Lovitura de dreapta este la fel ca cea de stînga cu diferenţa că centrul de greutate se găseşte la plecare tot pe piciorul drept ; corpul se apleacă mai mult spre dreapta iar pumnul pornind de jos merge în sus cu tendinţa spre dreapta, formînd în axul vertical un semicerc. Se repetă foarte

atent de 10—15 ori, de pe loc apoi cu pas înainte.

După ce au fost însușite loviturile principale prin repetare în cadrul lecțiilor, vom trece la învățarea sistematică a lor lăsînd pe cele auxiliare ca croșeu upercutat și loviturile de sus în jos pe mai tîrziu cînd se vor putea însuși mult mai repede.

Exercițiile vor începe să se desfășoare într-o formă nouă, respectiv pe perechi, fiind în același timp în atac și retragere.

Exercițiul 1. Procedeul tehnic este combinarea a două directe de stînga cu pași în atac, dreapta, urmată de croșeu de stînga, apoi pas înapoi.

Se execută la comandă: pas înainte, stînga, pas înainte, stînga, dreapta, stînga, pas înapoi. Această expunere se face cu pauză după fiecare acțiune pentru a da posibilitatea elevului să gîndească și să execute corect. Se repetă acest exercițiu de 10—20 ori și dacă se vede o coordonare bună se schimbă comanda prin 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

După ce exercițiul a fost însușit corect, se trece la executarea legată a acestor acțiuni (respectiv pasul să nu fie separat de stînga directă). Executarea acțiunilor legate se face la comanda: 1, 2, 3, 4, pas înapoi. Repetarea de 8—10 ori.

Exercițiul 2. Pas înainte, stînga directă, dreapta upercut și stînga croșeu, pas înapoi. Se face tot la comanda 1, 2, 3, 4, 5. La început se face separat, apoi se leagă. Repetare 8—10 ori.

Exercițiul 3. Procedeu: stînga și dreapta croșeu, pas înapoi.

Comanda: pas înainte, pregătește (trebuie să se ducă umărul drept mai înainte aplecîndu-se ușor), lovește, lovește, pas înapoi.

Repetare 10—12 ori După o însușire coordonată se leagă fazele.

Exercițiul 4. Procedeu de bază stînga directă, dreapta directă (un, doi). Se predă tot la comanda: pas înainte, stînga, dreapta, pas înapoi. Se repetă de 10—15 ori separat și legat fără comandă.

Exercițiul 5. Sving de stînga la corp și la cap, apoi dreapta directă și pas înapoi. Se execută de 10—15 ori separat și legat.

Exercițiul 6. Stînga laterală sus, dreapta directă la cap, apoi stînga laterală la corp. Repetare 10—15 ori.

Exercițiul 7. Stînga upercut la corp, croșeu la cap, dreapta idem și croșeu de stînga și dreapta scurte la cap, pas înapoi. Repetare 7—8 ori, separat și legat.

Exercițiul 8. Croșeu stînga, dreapta la corp și în continuare croșeu stînga, dreapta la cap, pas înapoi. Repetare 7—8 ori, separat și legat.

Exercițiul 9. Directă de stînga, directă de dreapta din poziție frontală cu înaintare cu pași mărunți. Durata 40—60 secunde.

Exercițiul 10. Corp la corp. Elevii se așază în poziție frontală, curbînd spatele, aplecați pe adversar, execută lovituri de jos în sus cu ambele brațe, ajutîndu-se de umeri. Acest procedeu se face încet și fără forță, finalul fiind ieșirea cu un croșeu de stînga și de dreapta la cap, apoi retragerea. Se repetă 1—2 minute separat și legat.

Blocajul

Orice acțiune executată în exercițiile de mai sus trebuie însoțită de un blocaj eficace (respectiv la oricare lovitură este necesar ca brațul care nu lovește să fie în apărare la corp și la cap).

Exercițiul 1. Pentru lovituri directe. Pe perechi ambii boxeri întind două directe de stînga și în același timp blochează cu palma dreaptă deschisă loviturile adverse. Exercițiul decurge la comanda: 1, 2, pas înapoi. Executarea 1—2 minute.

Exercițiul 2. Se lovește directa de stînga și svingul de stînga, în același timp se blochează cu palma deschisă la directă și cu dosul mănușii la sving. Repetare 1—2 minute.

Exercițiul 3. Croșeurile de stînga, dreapta, sînt blocate cu ambele brațe lateral sus, apărînd și flancurile.

La acest exercițiu, unul execută blocajul, celălalt lovește și invers. Repetare 1—2 minute.

Exercițiul 4. Upercuturile se blochează așezînd de obicei palma dreaptă deschisă în sensul opus venirii loviturii. Repetare 1—2 minute.

Eschivele

Exercițiul 1. Un boxer lovește direct sau lateral cu stînga, celălalt se

apleacă înainte spre stînga mergînd pe sub brațul adversarului spre dreapta, deci în afara razei de lovire printr-o mișcare semicirculară. Repetare 6—10 ori.

Eschiva pentru dreapta se face la fel cu deosebirea că semicercul se îndreaptă spre stînga.

Exercițiul 2. Se execută tot individual, pornind într-o serie de lovituri la cap, celălalt va face o eschivă, rotativă mai amplă, terminîndu-se într-un blocaj cu corpul aplecat spre partea dreaptă, cu umărul stîng sus acoperind bărbia și palma dreaptă în față. Se repetă de 4—5 ori.

Exercițiul 3. Se execută în special pentru loviturile laterale, cu un semicerc făcut spre dreapta pentru lovitura de stînga și același semicerc făcut spre stînga pentru lovitura de dreapta. De remarcat că aceste semicercuri se fac legate unul de altul. Repetare 10—12 ori.

Exercițiul 4. Se face prin deplasarea trunchiului înapoi în momentul cînd se trimit loviturile. Nu se recomandă să se aplice la începutul învățării deoarece pentru realizare este nevoie de o tehnică mai avansată.

Exercițiul 5. Se realizează prin aplecarea trunchiului înspre dreapta sau spre stînga cînd atacul este făcut cu lovituri directe în special sau chiar laterale. Repetare 10—12 ori.

Cele 5 exerciții se execută legat după ce au fost executate pe părți.

Aceste exerciții vor fi repartizate pe lecții în funcție de numărul orelor de pregătire tehnică.

După parcurgerea exercițiilor de mai sus, se trece la o formă mai liberă de executare, împărțindu-se perechile în toată sala dîndu-se ca temă un procedeu mai mult sau mai puțin greu, cu timp de executare 40—60 secunde. După terminare se trece la altul, făcîndu-se în timpul lucrului corectările necesare.

Pentru o cît mai bună învățare, după ce ne-am dat seama de calitățile fizice și psihice ale tinerilor, trecem la împărțirea lor pe grupe în funcție de particularitățile lor individuale.

Vom forma o grupă a celor înalți cu o alonje mare, pe care îi vom pregăti în special cu lovituri lungi pentru lupta de la distanță.

O grupă a celor cu talie mijlocie cu care trebuie să lucrăm toate procedeele pentru a se descurca în orice situație. O grupă a celor scunzi cu brațele și picioarele scurte pe care îi vom pregăti în special pentru lupta de aproape. Îi îndrumăm înspre o gardă frontală, bazată pe lovituri de aproape în special laterale și pe toate felurile de eschive.

Să nu se greșească învățîndu-se o grupă sau alta numai cu procedee specifice lor, ci să se întrebuințeze toate procedeele de luptă și să se accentueze pe cele speciale.

In această perioadă se predau mai atent lecțiile la mănuși, accentuînd asupra poziției și loviturilor specifice fiecărei grupe în parte.

Lecțiile la mănuși se fac cu o viteză de execuție mai mare, trecîndu-se prin tot complexul de lovituri.

După ce tehnica a fost însușită bine se introduce în fiecare lecție lupta condiționată avînd ca temă, lupta numai cu aplicarea unui singur procedeu, exemplu: directa de stînga în atac și apărare, sau să se eschiveze în același timp cu lovirea, sau lupta corp la corp etc.

GREȘELI FRECVENTE ȘI INDREPTAREA LOR

La directa de dreapta se ridică piciorul cînd se execută mai repede, deci toată forța loviturii se pierde. Remediere: să se îndoaie mai mult genunchiul drept înăuntru, repetîndu-se încet, apoi mai repede odată cu lovitura de dreapta. Acest lucru se realizează individual și în lecții la mănuși.

La aplicarea loviturilor și la lupta liberă se stă cu capul sus. Pentru îndreptare trebuie atrasă atenția în permanență dîndu-se de multe ori ca temă principală în lupta condiționată.

In general la toate loviturile nu se întoarce pumnul suficient în interior. Această greșeală se înlătură prin lecțiile la mănuși unde se va executa întoarcerea pumnilor cu exagerare.

Altă greșeală, se lasă brațele jos în luptă, descoperind punctele vulne-

rabile. Se poate îndrepta prin exerciţii, ţinînd braţele mai sus decît normal, făcînd în acelaşi timp, joc de picioare.

In cadrul lecţiilor de pregătire, găsim elemente care sînt dotate cu calităţi superioare celorlalte, acest fapt ducîndu-i la însuşirea tehnicii boxului mult mai repede. Faţă de aceştia trebuie să ne îndreptăm atenţia în mod special formîndu-i ca instructori care vor ajuta pe antrenor în procesul de instruire.

In această perioadă se va introduce lupta liberă unde se lucrează cu lovituri variate, arătînd boxerului importanţa gîndirii în ring, sprijinind activitatea creatoare a fiecăruia.

In momentul cînd se produce o greşeală gravă se opreşte lupta şi se fac corectările respective, în nici un caz să nu se continue lupta.

★

Antrenamentul special se va începe după ce tehnica a fost bine însuşită, însă nu se va mărgini numai la aceasta, ci la fiecare lecţie se vor face următoarele:

Pregătirea generală şi specială, studiu individual, pe care trebuie să se pună un accent deosebit, unde boxerul repetă toate procedeele de luptă din atac şi apărare, paşi etc. (timp de 6—10 minute). Acestea trebuie executate sistematic, avînd la bază o activitate conştientă.

După aceasta se trece la lecţii la mănuşi, iar între timp, ceilalţi aplică toate loviturile la saci.

Apoi se face o repriză box cu umbra, o repriză luptă condiţionată şi una liberă după aprecierea antrenorului coardă şi gimnastica la saltea.

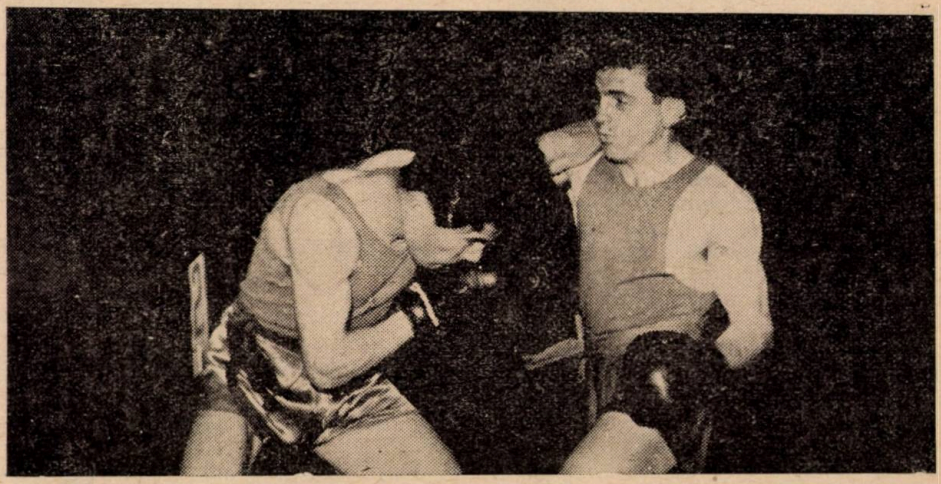
In lupta liberă vom introduce cît mai multe variante tehnice şi tactice pentru a putea rezolva orice situaţie faţă de adversar.

In tactica de luptă este bine ca în primele 30—40 secunde să se studieze adversarul, încercîndu-l cu directe de stînga, apoi să se declanşeze un atac fulgerător urmînd o retragere imediată după care un alt atac asemănător.

In procesul învăţării nu trebuie uitate calităţile morale şi de voinţă care sînt hotărîtoare într-un meci de box.

Pentru aceasta antrenorul trebuie să le cultive şi să le dezvolte în munca din fiecare lecţie.

La baza activităţii antrenorului stă munca perseverentă şi creatoare pentru dezvoltarea tuturor calităţilor boxerului.



Maestrul sportului Gh. Fiat cu o eschivă evită directa de stînga a adversarului şi trece imediat la atac printr-un upercut de stînga

Unificarea comenzilor în practica educației fizice

CONSTANTIN ST. TUDOSE
asistent la catedra de ed. fizică a Institutului Industriei Alimentare

I. COMENZILE ȘI IMPORTANȚA LOR

In practica educației fizice, comenzile au un rol deosebit de important. Intrebuințarea lor este absolut necesară în toate formele de desfășurare a lecțiilor de educație fizică.

In scopul evitării tuturor interpretărilor, ce s-ar putea da diferitelor comenzi, terminologia comenzilor trebuie să fie cît se poate de unitară.

Sarcina principală în această problemă o au toate cadrele de educație fizică din învățămînt, antrenorii din colective sportive etc. care au obligația de a cunoaște comenzile, de a le folosi judicios, corect și mai ales uniform.

Orice născocire personală de comandă, orice schimbare produsă în formularea comenzii sau o întrebuințare necorespunzătoare, nu poate duce decît la crearea de confuzii în mijlocul executanților, neexecutarea la timp a mișcării sau exercițiului comandat, motiv de întrebări suplimentare cu totul dăunător în conținutul unei lecții. Mai mult, atunci cînd neînțelegerile comenzilor de către colectiv continuă, poate constitui un motiv de dezordine, cu urmările firești, pierderea colectivului din mînă și slăbirea autorității instructorului respectiv.

Situația va deveni și mai penibilă în cazul cînd un antrenor, instructor etc. va avea în mijlocul colectivului tineri care au terminat armata, obișnuiți cu comenzi corecte, precise în ceea ce privește formularea și modul lor de executare.

Iată de ce apreciem că este necesar să prezentăm mai întîi cîteva date asupra comenzilor în general, menite să contribuie la folosirea lor cît mai judicioasă, după care enumărăm într-o formă sistematizată comenzile cele mai uzuale în predarea exercițiilor fizice.

★

1. *Comenzile* sînt mijloacele prin care conducătorul unei formații (instructor, antrenor, profesor etc.) își poate organiza și conduce cu succes un colectiv.

Conducerea prin comandă în practica educației fizice, înseamnă folosirea anumitor formule prin care se transmit executanților anumite ordine de mișcare, pentru a fi executate de toți în mod uniform, în ritmul cerut și cît mai corect. De exemplu: comanda de „Drepți", dată de un instructor sportiv colectivului cu care lucrează, implică pentru toți executanții încetarea vorbei imediat, luarea unei anumite poziții în timpul cel mai scurt și rămînerea mai departe în această poziție nemișcată, pînă la o nouă comandă (de repaus sau de reînceperea unei alte mișcări).

In conținutul noțiunii de comandă ar intra deci următoarele elemente:

— executare promptă (imediată);

— executare uniformă de către toți executanții;

— executarea mișcării în ritmul cerut;

— executare dintr-o anumită formație.

Din această simplă enunțare, desprindem importanța comenzilor în practica educației fizice care constă în:

— contribuţia lor la uniformizarea mişcărilor ;

— formarea deprinderilor executanţilor de a reacţiona imediat, în sensul de a răspunde la o comandă prin aceeaşi mişcare, în timpul cel mai scurt ;

— economisirea de timp şi mişcări inutile în sensul că la o singură comandă, întregul colectiv execută aceeaşi mişcare sau exerciţiu, într-un timp scurt, constituind prin aceasta un mijloc preţios în reducerea timpilor morţi din lecţie ;

— contribuţie la formarea şi dezvoltarea spiritului de ordine şi disciplină a executanţilor, prin obişnuinţa de a executa numai ceea ce se comandă, cu un ritm precis, plecînd de la aceeaşi poziţie iniţială, avînd aceeaşi direcţie de execuţie şi aceeaşi poziţie finală ;

— economisirea energiei fizice şi psihice a executanţilor, ca rezultat al unei activităţi precise, uniforme şi într-o ambianţă de lucru favorabilă însuşirii cunoştinţelor şi deprinderilor (însuşirea unui exerciţiu fizic se face mult mai uşor, dacă executanţii sînt disciplinaţi şi ordonaţi, decît dacă în mijlocul lor s-ar produce dezordine şi gălăgie etc.) ;

— organizarea şi conducerea diferitelor manifestaţii sportive ca : demonstraţii, defilări, parăzi sportive etc.

2. *Părţile comenzii.* In general orice comandă se compune din două părţi distincte :

— o parte prevestitoare, denumită comanda „prevestitoare" sau „pregătitoare" ;

— o parte săvîrşitoare, denumită comanda „săvîrşitoare" sau „executivă".

Comanda prevestitoare se dă tare, clar şi prelung, în scopul de a face atent colectivul la ceea ce trebuie să execute.

Comanda săvîrşitoare, se dă după o scurtă pauză, cu voce tare, scurt şi energic ; această comandă fiind urmată imediat de execuţia mişcării.

In scris comanda săvîrşitoare apare totdeauna tipărită cu litere mari. La comanda prevestitoare se adaugă şi denumirea formaţiei de : grupă, clasă sau numele executantului.

De exemplu : „grupă, cinci paşi înainte — MARŞ !" ; elevul Ionescu la — stîn-GA, etc.

3. *Condiţiile pentru darea comenzilor.* In practicarea educaţiei fizice comenzile pot fi date prin voce, semne sau semnale.

De exemplu : poziţia de „Drepţi" se poate comanda prin voce, de asemenea aceeaşi poziţie se poate lua prin semne (imitaţie), indicîndu-se de la început colectivului, de a executa întocmai ceea ce face instructorul şi în sfîrşit, se poate comanda folosindu-se un semnal (fluierul). Fluierul prelung însemnînd atenţie, iar fluierul scurt — semnalul pentru luarea poziţiei de drepţi.

Alegerea uneia din aceste comenzi, se va face în raport de situaţia şi locul unde se desfăşoară lecţia de educaţie fizică. Intr-o sală mai mică, poate fi folosită cu succes vocea şi anumite semne. Pe un teren mare de sport, unde colectivul lucrează pe o rază mare faţă de instructor, se recomandă a fi folosite semnele sau semnalele.

a) *Locul de comandă.* Ca o condiţie de bază, în folosirea cu succes a comenzilor este aceea, ca instructorul să fie plasat în aşa fel, încît să poată vedea şi să fie văzut de către întreg colectivul.

Atîta timp cît acesta nu poate cuprinde cu privirea toţi executanţii, conducerea lecţiei va suferi.

Se recomandă aşezarea instructorului în faţă şi la mijlocul formaţiei sau pe unul din flancuri.

b) *Tonul.* Comanda trebuie să fie dată cu o voce care să fie auzită de toţi executanţii cît mai clar.

Tonul comenzii se va alege, ţinîndu-se seama de numărul executanţilor, spaţiul de lucru (sală sau teren), situaţia atmosferică (vînt) etc. Ar fi greşit, dacă într-o sală mică şi în faţa unui colectiv de 10—12 elevi, s-ar întrebuinţa o comandă răstită, cînd pentru aceeaşi formaţie poate fi utilizată o comandă pe un ton moderat, sau dacă în faţa unei coloane de defilare, s-ar folosi o comandă înceată, care nu ar fi auzită nici măcar de primele rînduri.

c) *Claritate şi precizie.* Comanda se va da clar şi precis, astfel ca toţi

să fie lămuriţi asupra execuţiei evitînd astfel confuziile, mişcările suplimentare şi iritarea colectivului. Precizia unei comenzi va trebui să reiasă şi din întrebuinţarea unei terminologii cît mai corecte.

De exemplu: cînd se lucrează cu o formaţie de sportivi aşezaţi pe mai multe rînduri sau şiruri, în comandă se va specifica denumirea rîndului sau a şirului, completîndu-se comanda cu ceea ce trebuie să execute fiecare rînd sau şir.

Astfel, comanda de: „şirul 1 trei paşi la dreapta, şirul 2 un pas înainte şi trecerea în sprijin ghemuit, şirul 3 trei paşi la stînga — MARŞ", este o comandă completă şi precisă, deoarece fiecare executant ştie în mod precis ce are de făcut, nefiind necesar să mai ceară nici o lămurire suplimentară. Inainte de această comandă executivă, se va indica numărul rîndurilor sau şirurilor.

Dacă aceeaşi comandă se va da cu altă formulă ca: „şirul de „aici" execută trei paşi la dreapta, şirul din mijloc, un pas înainte după care va trece în sprijin ghemuit, iar şirul din partea „aceasta" va face trei paşi la stînga". Această din urmă comandă nu are nici claritate, nici precizie şi este prea lungă. Folosindu-se o astfel de comandă se va produce confuzie în mijlocul executanţilor, întrucît mulţi nevăzînd pe instructor, nu vor şti care este şirul de „aici" sau de „partea aceea" etc., după cum, fiind şi prea lungă, s-ar putea ca unii să uite ceea ce li s-a indicat şi să execute mişcarea cu întîrziere sau să întrebe în front pe ceilalţi etc.

II. FORMULA COMENZILOR PRINCIPALE

In practica educaţiei fizice comenzile se folosesc în tot cuprinsul unei lecţii. Mai mult se folosesc însă în partea I şi a IV-a a lecţiei.

In partea I, cele mai multe comenzi se dau pentru conducerea exerciţiilor de front şi ordine care au ca scop să organizeze în timpul cel mai scurt colectivul, să-l plaseze cît mai raţional în sală sau teren şi să-i trezească atenţia şi interesul de lucru.

Exerciţiile de front şi ordine contribuie la formarea unei ţinute corecte, la dezvoltarea memoriei, prezenţei de spirit, siguranţei şi perseverenţei. De aceea se recomandă ca în partea I comenzile să fie cît mai scurte, clare şi date cu un ton cît mai viu.

Comenzile mai principale sînt:

1. Pe loc

a) Pentru adunarea (organizarea sau constituirea) colectivului.

„Grupă — ADUNAREA".

„Grupă pe un singur rînd (pe două rînduri) — ADUNAREA".

„Grupă — DREPŢI".

b) Pentru alinieri:

„Grupă — V-ALINIAŢI" (cînd alinierea se face spre flancul drept).

„Grupă la stînga — V-ALINIAŢI".

„Grupă spre centru — V-ALINIAŢI".

c) Pentru întoarcerile de pe loc:

„Grupă la dreap-TA".

„Grupă jumătate la dreap-TA".

„Grupă la stîn-GA".

„Grupă jumătate la stîn-GA".

„Grupă la stînga-împre-JUR".

d) Pentru numărătoare:

— în ordine numerică: „Grupă-NUMĂRĂ".

— cîte 2, cîte 3 etc.: „Grupă — cîte 2 — NUMĂRĂ".

e) Pentru ruperea rîndurilor (formaţiei):

„Grupă, rupeţi rîndurile — MARŞ".

f) Pentru anularea sau încetarea executării unei mişcări:

„Grupă — LA LOC COMANDA".

g) Pentru luarea poziţiei de repaus:

„Grupă pe loc — REPAUS" (cu uşoară îndoire a unuia din genunchi, fără a părăsi locul din formaţie, fără a slăbi atenţia şi fără a vorbi).

„Grupă cu dreptul (stîngul) — REPAUS". La această comandă, fiecare executant duce piciorul drept (stîngul) cu o jumătate de pas lateral în aşa fel încît greutatea corpului să fie egal repartizată pe ambele picioare, iar braţele se duc liber la spate, punînd o mînă peste cealaltă.

h) Pentru executarea descompusă a mişcărilor în procesul de instruire (metoda învăţării separate sau fragmentare):

„Faceţi-UNU", „Faceţi-DOI".

i) Pentru mărirea intervalelor între executanţi :

„Grupă spre dreapta (stînga, centru) măriţi intervalele — MARŞ".

Cînd se specifică mărirea intervalelor, se dă următoarea comandă :

„Grupă spre dreapta (stînga, centru) la 3 paşi măriţi intervalele — MARŞ".

j) Pentru schimbarea formaţiei de pe un singur rînd, pe două rînduri :

„Grupă, pe două rînduri — ADUNAREA".

k) Pentru darea raportului :

„Grupă — DREPŢI", alinierea spre dreap-TA (stîn-GA, înainte).

Formula raportului :

„TOVARĂŞE (PROFESOR, ANTRENOR), grupa X, cu un efectiv de 25 (elevi, sportivi) prezenţi, absenţi ..., sînt adunaţi şi gata pentru lecţia de educaţie fizică. Raportează responsabilul grupei ..."

2. Actiuni în mişcare (deplasare)

a) Trecera grupei de la formaţia în linie la formaţia în coloană se execută prin întoarcerea grupei la dreapta la comanda :

„Grupă la dreap-TA".

b) Deplasarea se execută la comanda :

„Grupă înainte-MARŞ".

c) Trecera grupei de la coloană cîte 1 la coloană cîte 2 :

„Grupă în coloană cîte 2 — MARŞ".

d) Oprirea :

„Grupă — STAI".

e) Pasul alergător :

„Grupă pas alergător — MARŞ".

f) Trecerea grupei de la pasul alergător la pasul de marş :

„La pas — MARŞ".

g) Trecerea de la pasul de marş, la pasul de front (folosit în defilare, la darea onorului din mers) :

„Pas de front — MARŞ".

h) Pasul pe loc :

„Pas pe loc — MARŞ".

i) Pasul alergător pe loc :

„Pas alergător pe loc — MARŞ".

j) Pentru modificarea vitezei de marş :

„PASUL MAI MARE", „PASUL MAI MIC", „PASUL MAI DES", „PASUL MAI RAR", „PASUL PE JUMĂTATE", „PASUL NORMAL".

Întoarcerile din mers :

„La dreap-TA", „Jumătate la dreap-TA".

„La stîn-GA".

„Jumătate la stîn-GA".

„La stînga-împrejur — MARŞ".

Pentru întoarcerile la dreapta sau stînga, comanda săvîrşitoare se va da odată cu punerea pe pămînt a piciorului drept (stîng) după care, se va mai face o jumătate de pas înainte şi puţin încălecat peste piciorul din faţă (timpul 1), apoi printr-o răsucire energică pe vîrfurile ambelor picioare se porneşte în noua direcţie (timpul 2). Se porneşte pe piciorul stîng, pentru întoarcerea din mers la stînga şi cu piciorul drept pentru întoarcerea din mers la dreapta.

Pentru întoarcerea la stînga împrejur comanda săvîrşitoare se va da odată cu punerea pe pămînt a piciorului drept. (La această comandă se mai face un pas cu piciorul stîng — timpul 1 — se duce piciorul drept jumătate de pas înainte şi puţin spre stînga şi răsucindu-se scurt către stînga pe vîrfurile ambelor picioare — timpul 2 — se continuă mişcarea cu piciorul stîng pe noua direcţie — timpul 3).

— Indicarea marşului fără cadenţă se face la comanda : „FĂRĂ CADENŢĂ", iar pentru a se merge în cadenţă se dă comanda „CADEN-ŢA" (cadenţa se ia după direcţional sau la numărătoarea profesorului).

— Schimbarea direcţiei prin ocolire :

„Grupă, ocolire la dreapta (stînga) — MARŞ".

— Onorul în formaţie din mers (defilări, parăzi, etc.).

„Grupă-DREPŢI" alinierea spre DREAPTA (stînga). (La comanda de drepţi toţi executanţii iau pasul de front, iar la comanda „Alinierea spre dreapta (stînga) întorc capul toţi odată în partea celui care primeşte defilarea).

— Trecerea de la pasul de front la pasul de marş se face la comanda : „Pas de marş — MARŞ".

— Formarea coloanei de gimnastică din deplasare :

„In coloană de gimnastică cîte (3—4) pe mijlocul sălii la distanţe şi intervale de trei paşi — MARŞ".

— Inceperea exerciţiilor libere :

Exerciţiul „Ince-PEŢI"... unu, doi, trei etc.

— Pentru încetarea mişcării în locul ultimului timp se dă comanda „STAI".

— Pentru acordarea odihnei în timpul lucrului se va da comanda „REPAUS" fără a se mai da înainte comanda de „DREPŢI".

— Pentru ridicarea în cazul opririi mişcării pe duşumea (şezînd, stînd pe genunchi etc.) se va da comanda „RIDICAREA".

— Trecera grupelor la aparate sau ateliere la comanda :

„La aparate (ateliere) — MARŞ", se pot da indicaţii precise de exemplu : la gimnastică „Grupa 1 la bară fixă, a II-a la paralele, a III-a la cal, grupe la aparate, înainte „pas alergător — MARŞ".

Grupele merg la aparate pe drumul cel mai scurt şi după ce au ajuns la ele (în aşa fel ca aparatul să se găsească în stînga) execută pasul pe loc pînă la comanda „Grupe — STAI".

După aceasta se dă comanda „Grupe la stînga" iar profesorul, antrenorul dă dispoziţii şefilor de ateliere „Incepeţi exerciţiile".

Cu 1 minut—1 minut şi jumătate înainte de schimbarea aparatelor se dă comanda „Terminaţi exerciţiile".

— Schimbarea aparatelor :

„Grupă — DREPŢI", „La dreapTA". „Grupă pentru schimbarea aparatelor (se indică subgrupelor aparatele respective) înainte — MARŞ".

Cînd toate subgrupele (atelierele) ajung la locurile respective se dă comanda „STAI", la „stîn-GA", dîndu-se din nou indicaţii pentru continuarea exerciţiilor.

Strîngerea aparatelor se face la comanda : „STRINGEREA APARATELOR".

★

Comenzile expuse mai sus sînt comune tuturor ramurilor sportive. Ele pot fi folosite cu succes de către orice cadru de educaţie fizică, în măsura în care aplicarea lor se va face cu respectarea condiţiilor arătate în lucrare.

Străduinţa cadrelor de educaţie fizică, de a-şi însuşi în mod uniform formula comenzilor, va ajuta ca munca de instruire sportivă să se desfăşoare normal, cu maximum de randament, asigurîndu-se lecţiilor cadrul de ordine şi disciplină.

Cerințele unei corecte planificări a activității de educație fizică *)

IOAN ȘICLOVAN
Șeful catedrei de teoria educației fizice a Institutului de Cultură Fizică

Antrenamentul sportiv cuprinde o complexitate de factori, care pentru a fi ridicați la nivelul satisfacerii cerințelor sportive competiționale mereu crescînde, trebuie pregătiți în mod corespunzător.

Pregătirea tehnică, tactică, fizică, moral-volitivă și teoretică metodică, alcătuiesc factorii principali ai antrenamentului sportiv.

Antrenorul trebuie să vadă acești factori ca desfășurîndu-se într-o strînsă unitate, fiindcă numai în acest fel se poate organiza armonioasa pregătire a sportivilor.

Indeplinirea sarcinilor care stau în fața antrenamentului sportiv: corecta dezvoltare fizică; dezvoltarea unei capacități motrice largi; ridicarea continuă a performanțelor; întărirea sănătății; educarea comunistă a sportivilor; se pot realiza numai în baza unei activități continue îndelungate.

Această pregătire, ca în orice sector de activitate care construiește socialismul, și în mișcarea sportivă nu se poate face decît pe baza unei temeinice planificări.

In teoria și practica educației fizice planificarea muncii de instruire sportivă, în ultimul timp, a fost larg dezbătută de cadrele de organizatori, pedagogi, tehnicieni și de multe ori, o parte din problemele legate de înțelegerea corectă a planificării au fost greșit interpretate.

Considerăm că greșeala fundamentală comisă în privința interpretării planificării a fost aceea că unii antrenori în loc de a vedea prin aceasta un ajutor deosebit de prețios orientat spre îndeplinirea sarcinilor pedagogice ale antrenamentului sportiv, au confundat planificarea cu însăși întocmirea unor documente, în majoritatea cazurilor rupte de cerințele concrete ale pregătirii sportive.

I. V. Stalin, arată că nu putem merge înainte dacă nu știm încotro să mergem, dacă nu cunoaștem ținta mersului nostru. Nu putem construi fără perspective, fără convingerea că începînd să construim economia socialistă o vom construi pînă la capăt.

Această teză stalinistă își are o largă aplicare și în antrenamentul sportiv.

A planifica munca, înseamnă ca toate mijloacele folosite să fie subordonate îndeplinirii unor sarcini propuse să fie realizate. In munca de instruire sportivă acest lucru se caracterizează prin fixarea unor obiective pedagogice stabilite în vederea îmbunătățirii tehnicii, tacticii, pregătirii fizice, pregătirii moral-volitive și pregătirii teoretico-metodice, laturi care constituie însuși conținutul antrenamentului sportiv.

In acest fel cunoscînd ținta, va trebui să selecționăm mijloacele corespunzătoare îndeplinirii obiectivelor. Și pentru aceasta în procesul antrenamentului sportiv folosirea mijloacelor (ca principale fiind multitudinea de exerciții fizice) trebuie să se desfășoare în deplină concordanță cu legile diferitelor discipline și în special cele ale fiziologiei, igienei și controlului medical, biomecanicei, psihologiei, teoriei educației fizice.

*) Conferință expusă în cadrul ciclului de conferințe metodice, organizat de C.C.F.S. și I.C.F. pentru antrenori și profesori.

Nesocotirea legilor disciplinelor de mai sus chiar atunci cînd obiectivele sînt cunoscute poate să ducă la grave abateri de la sarcinile antrenamentului sportiv, atît în ceea ce priveşte instruirea cît şi educaţia sportivilor.

Privită în acest fel, munca de planificare a antrenamentului sportiv înainte de toate are un vădit caracter metodic. Nu simple planuri, ci studiul intens de selecţionare şi organizare a mijloacelor în concordanţă cu legile diferitelor ştiinţe şi orientate spre îndeplinirea obiectivelor în timp util şi desigur corespunzător cerinţelor ce sînt stabilite pentru diferitele stadii de practicare a sportului.

Deci, de la bun început putem sublinia că planificarea muncii de instruire şi educaţie din cadrul antrenamentului sportiv cuprinde următoarele acţiuni :

a) stabilirea obiectivelor privind pregătirea tehnică, fizică, moral-volitivă şi teoretico-metodică ;

b) selecţionarea şi organizarea metodică a succesiunii exerciţiilor corespunzătoare îndeplinirii obiectivelor pedagogice, în concordanţă cu legile ştiinţelor care studiază procesul educaţiei fizice ;

c) îndeplinirea obiectivelor în timp util şi corespunzător nivelului de practicare a sportului (categorii de clasificare G.M.A., cerinţele diferitelor concursuri etc.).

Raportarea planificării muncii în lumina acestor trei factori dă posibilitatea antrenorului de a înţelege cadrul general al desfăşurării procesului de instruire şi educaţie şi astfel, de la început, antrenorul reuşeşte să-şi fixeze o bază de plecare în care, are cîteva puncte de reper de un deosebit ajutor pentru orientarea muncii.

Odată cu precizarea acestor lucruri antrenorul trece la alcătuirea planurilor de antrenament.

In tezele lui I. V. Stalin, în privinţa planificării se arată că : „Legea dezvoltării planice a economiei naţionale dă organelor noastre de planificare posibilitatea să planifice just producţia socială. Dar posibilitatea nu trebuie confundată cu realitatea. Acestea sînt două laturi diferite. Pentru a transforma această posibilitate în realitate trebuie să studiem această lege economică, trebuie să ne-o însuşim, trebuie să învăţăm să o aplicăm în deplină cunoştinţă de cauză, trebuie să alcătuim asemenea planuri care să oglindească pe deplin cerinţele acestei legi. Nu se poate spune că planurile noastre anuale şi cincinale oglindesc pe deplin cerinţele acestei legi".[1])

Aceşte adevăruri sînt de multe ori ignorate în munca antrenorilor.

Se mai obişnuieşte încă în practica unor antrenori ca atunci cînd se pune în discuţie problema planificării, ei să se rezume în general la prezentarea unor documente pedant întocmite, dar lipsite de conţinut corespunzător, şi aceasta datorită faptului că ei nu fac diferenţa dintre posibilitate şi realitate.

In majoritatea acestor cazuri conţinutul este privit în mod rigid. Ei consideră că odată cu întocmirea planurilor, au încheiat şi cu planificarea. Ei consideră că nimic din ceea ce este planificat nu poate să fie schimbat. Or acest lucru duce la negarea în bună măsură a procesului viu care se desfăşoară în continuă mişcare cantitativă şi calitativă.

Ei nu înţeleg încă suficient faptul că planul nu este altceva decît începutul şi că abia după ce planul a fost pus în aplicare, după ce sportivii încep să răspundă într-un fel sau altul la conţinutul planului, abia atunci putem vedea dacă acesta a fost sau nu bine întocmit, dacă el a respectat datele fiziologiei, igienei, psihologiei, teoriei educaţiei fizice etc.

Din chestiunile enunţate mai sus ar fi greşit să rămînem cu impresia că planurile sînt în general supuse unei continue modificări ci dimpotrivă noi vrem să arătăm că acestea, la baza alcătuirii lor, trebuie să aibă o bază ştiinţifică şi ca atare să oglindească pe deplin cerinţele vii ale procesului pedagogic.

Nu existenţa planurilor în sine ne dă certitudinea unei bune planificări. Aceasta o vom avea numai atunci cînd planurile vor fi întocmite pe

1) Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S. — pag. 9 — ediţia II, 1953.

baza cunoașterii și aplicării datelor științifice care permit desfășurarea procesului pedagogic în mod corespunzător realizării în timp util a obiectivelor propuse.

Trebuie să subliniem că planurile vor căpăta viață atîta timp cît ele se vor sprijini pe realitate, ajutînd-o să progreseze în lumina sarcinilor care ne stau în față.

In alcătuirea și aplicarea planurilor de antrenament, antrenorii trebuie să respecte următoarele cerințe :

I. Imbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente.

II. Precizarea verigii fundamentale a muncii de instruire sportivă.

III. Indeplinirea ritmică a planurilor.

IV. Activitatea creatoare a sportivilor și antrenorilor.

V. Controlul îndeplinirii planurilor.

Pentru înțelegerea mai clară a acestor cerințe, vom reda în cele ce urmează problemele esențiale ale cuprinsului acestora, care toate nu trebuie privite în mod izolat ci într-o strînsă dependență între ele.

I. Imbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente

După cum am arătat, obținerea unor rezultate sportive superioare nu se poate realiza decît în urma unei activități îndelungate desfășurată de-a lungul mai multor ani.

Acest lucru este perfect valabil și se explică prin faptul că nivelul performanțelor obținute de sportivi pe plan intern și internațional fiind foarte ridicat cere o temeinică pregătire funcțională a organismului, o perfecționare a deprinderilor motrice, a calităților fizice etc., la un înalt nivel, lucru care nu se poate realiza decît într-o perioadă de timp îndelungată.

Din acest motiv, antrenorul trebuie să determine atît sarcinile pedagogice cît și conținutul antrenamentului într-un mod rațional plecînd de la gradul concret de pregătire la perspectiva dezvoltării acesteia pe o perioadă mai îndelungată folosind pentru aceasta o serie de etape intermediare. Acest lucru este valabil atît pentru sportivi cu o categorie de clasificare mai slabă cît și pentru aceia cu o înaltă clasificare.

Imbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente se realizează în mod diferit și aceasta fiind în special condiționată pentru sportivii fruntași de participarea lor la unele competiții, care se desfășoară într-un anumit ciclu.

De exemplu, pregătirea pentru participarea la o viitoare Olimpiadă va începe odată cu terminarea precedentei.

Pentru a determina nivelul de pregătire la care vrem să ajungem în viitorii 4 ani se va alcătui un plan de perspectivă, în cadrul căruia fiecare an va constitui an al planurilor curente.

Același lucru se poate arăta și atunci cînd planul de perspectivă este alcătuit numai pentru durata unui singur an, în care caz planurile curente vor fi acelea care se vor alcătui pentru diferite perioade din cadrul anului respectiv.

Dacă în ambele cazuri planul de perspectivă și îmbinarea acestuia cu planurile curente au drept criteriu data desfășurării unui anumit concurs, putem arăta că alcătuirea planurilor de perspectivă se poate face nu numai în vederea pregătirii pentru unele concursuri, ci ele pot fi orientate și spre îndeplinirea, într-o anumită unitate de timp, cu precădere, a unor sarcini pedagogice propuse.

Este vorba despre acei sportivi sau echipe, care chiar dacă participă într-un anumit sistem de competiții, acestea nu reprezintă decît etape intermediare încadrate într-un plan de perspectivă, care n-ar fi exclus să urmărească decît numai atingerea unui anumit nivel de pregătire tehnică, tactică, fizică etc.

In aceste cazuri, planurile curente vor fi stabilite într-un anumit fel, în funcție de natura sarcinilor pedagogice propuse în planul de perspectivă, marcînd etape care să asigure salturile calitative necesare și totodată în deplină concordanță cu realizarea sarcinilor care stau în fața antrenamentului sportiv.

Pînă în trecutul apropiat, în ac-

tivitatea noastră sportivă, în majoritatea cazurilor planificarea de perspectivă era extinsă la maximum un an. Astăzi cînd cerinţele obţinerii unor performanţe ridicate sînt tot mai mari şi mai grele, planificarea pe mai mulţi ani, se extinde într-o măsură tot mai mare. De altfel acest lucru este şi explicabil deoarece partidul şi guvernul, au asigurat condiţii optime de dezvoltare a sportului.

Ceea ce ne rămîne acum este ca să îmbunătăţim continuu munca de planificare de perspectivă, să-i dăm conţinutul corespunzător, şi astfel să păşim cu încredere şi hotărîre la ridicarea continuă a gloriei sportive a patriei noastre.

Privind lucrurile prin acest unghi, planificarea de perspectivă trebuie stabilită în funcţie de cerinţele multilaterale ale pregătirii sportive şi din acest punct de vedere considerăm că aceasta trebuie să cuprindă următoarele preocupări :

a) stabilirea sarcinilor pedagogice ;

b) asigurarea unui număr suficient de cadre de rezervă ;

c) participarea la concursuri corespunzătoare cerinţelor sarcinilor stabilite ;

d) asigurarea condiţiilor materiale şi financiare.

a) *Stabilirea sarcinilor pedagogice*

Aceasta constituie problema fundamentală a planificării de perspectivă. Simpla participare în concursuri interne sau internaţionale nu poate să dea certitudinea obţinerii unui nivel de pregătire corespunzător participării într-un concurs de mare răspundere ce se va desfăşura după cîţiva ani. Din acest motiv antrenorii sînt obligaţi să stabilească cît se poate de precis gradul de pregătire tehnică, tactică, fizică, moral-volitivă ce trebuie atins în ajunul participării la concursul ce se va desfăşura în viitorul mai mult sau mai puţin apropiat.

Stabilirea acestui lucru va permite antrenorului să vadă mult mai clar mediul în care pregătirea de zi cu zi a sportivului merge sau nu spre făgaşul cerut, cu alte cuvinte dacă în munca de instruire şi educaţie există un fir conducător.

Greutatea stabilirii acestor sarcini constă în faptul că în unele ramuri de sport este foarte greu să se stabilească evoluţia tehnicii, tacticii, pentru mai mulţi ani înainte. Din acest motiv stabilirea sarcinilor pedagogice trebuie făcută, avînd la bază un studiu profund, sprijinindu-se pe cele mai înaintate cuceriri ale ştiinţei, ale tehnicii sportive, raportate la capacităţile concrete ale sportivilor noştri care trebuie priviţi prin prisma posibilităţilor lor de progres.

b) *Asigurarea unui număr suficient de cadre de rezervă*

Această cerinţă este de asemenea obligatorie pentru orice ramură de sport, indiferent dacă participarea în concursuri se face individual sau pe echipă.

In acest sens colectivele sportive, ca principala verigă a organizării mişcării de cultură fizică şi sport, au un rol covîrşitor.

Uneori din cauza unor vederi înguste, ale unor colective sportive, se pot produce defecţiuni destul de mari nu numai în cadrul intern al colectivului ci şi pe plan mai mare raional, regional, republican. Unii antrenori, se mulţumesc ca de exemplu într-o anumită probă de atletism să se rezume la pregătirea unui singur atlet care contează ca omul sigur care participă în toate concursurile colectivului. Acelaşi lucru se poate arăta

în privința jocurilor sportive unde primelor echipe care participă în competițiile oficiale de răspundere li se dă toată atenția, iar celelalte, începînd chiar cu rezervele echipei prime și continuînd cu echipa a II-a, de juniori și începători cad pe un plan secund.

Din ambele exemple se desprinde faptul că munca se reduce la îndeplinirea unor sarcini momentane fără să se vadă în suficientă măsură faptul că aceste lucruri pot aduce grave perturbări. Aceasta este explicația unor situații care apar în diferite colective sportive cînd în cadrul unei echipe un sportiv este trecut din post în post sau nota discordantă pe care o dă folosirea unei rezerve în cadrul primei echipe, acesta prezentîndu-se mult sub nivelul acelora care sînt considerați „titulari".

Antrenorul primei echipe în orice moment trebuie să-și dea seama și să se gîndească la toate ipotezele legate de continua îmbunătățire a randamentului echipei, or acest lucru nu-l poate face dacă se bizuie pe transferări, ci numai dacă în interiorul secției sportive reușește să asigure o corectă politică de promovare a cadrelor.

Intr-un plan de perspectivă desfășurat de exemplu pe 4 ani aproape în mod sigur că o parte din titularii de azi nu vor mai face față. Și în acest caz înlocuirea acestora trebuie să fie minuțios gîndită, pregătind din timp din rîndul rezervelor, a juniorilor, cadrele de fruntași sportivi de mîine.

c) *Participarea la concursuri corespunzătoare îndeplinirii sarcinilor stabilite*

Considerăm că precizarea acestui lucru este foarte necesară deoarece nu orice concurs poate să corespundă îndeplinirii sarcinilor stabilite și aceasta din mai multe motive. Astfel selecționarea unor adversari slabi nu este recomandabilă, în schimb organizarea unor concursuri cu adversari care să solicite în mod corespunzător nu numai forțele fizice și morale necesare în concursuri grele ci și o gîndire tactică care să se apropie de ipotezele tacticii pe care le-am putea întîlni în concursurile decisive pentru care ne pregătim. Aceasta ar fi un aspect iar altul ar fi acela ca din timp participarea în concursuri să se organizeze pe cît posibil întocmai cerințelor de participare în concursurile decisive.

Pentru aceasta trebuie să ținem seama de climă, de orele de concurs din timpul unei zile etc. Importanța unei astfel de pregătiri este remarcabilă și dacă la acestea se mai adaugă și organizarea concursului pe cît posibil întocmai regulamentului de desfășurare a complexului pentru care ne pregătim, coeficientul surprizelor va fi mult mai scăzut.

In acest fel, dacă de exemplu participarea la concursuri în timpul pregătirii se face din duminică în duminică, iar concursul se desfășoară sistem turneu, uneori numai cu două zile pauză, este clar că nu avem de-a face cu o pregătire corespunzătoare.

In ultima analiză putem afirma că pentru a planifica în mod corect concursurile de pregătire, trebuie să se intre din timp în posesia regulamentului de desfășurare a concursului respectiv, iar acesta să fie studiat temeinic, atît de antrenori, cît și de toți sportivii respectivi.

De asemenea este necesar ca, fie după fiecare concurs, fie după un anumit ciclu de concursuri, să se treacă la o temeinică analiză a comportării sportivilor care să fie raportată

la nivelul de cerinţe a sarcinilor pedagogice propuse. Mai mult, cu această ocazie, se poate proceda nu numai la raportarea pregătirii sportivilor faţă de sarcinile iniţiale propuse ci chiar ridicarea nivelului acestora în funcţie de cerinţele ivite de-a lungul pregătirii şi poate insuficient prevăzute în planurile anterioare.

d) *Asigurarea condiţiilor materiale şi financiare*

Prin aceasta înţelegem prevederea atît a problemelor bugetare legate de asigurarea unor condiţii corespunzătoare de pregătire, cît şi a materialului sportiv necesar (echipament, aparate, mingi, terenuri etc.). Deşi s-ar părea că aceste lucruri ar fi de natură strict administrativă, în fond ele au o deosebită importanţă în pregătirea tehnică.

Iată de ce în concursurile de mare importanţă o serie de materiale sînt fabricate numai de către o anumită unitate productivă, sau acestea, în unele ramuri de sport care permit sînt confecţionate în mod strict individual, în concordanţă cu particularităţile specifice fiecărui sportiv în parte.

Incheind expunerea fiecărei cerinţe a planificării de perspectivă atragem atenţia încă o dată că pregătirea trebuie să se desfăşoare ca fiind continuu subordonată sarcinilor pedagogice propuse, acestea constituind firul conducător al întregei activităţi metodice.

II. Precizarea verigii fundamentale a muncii de instruire sportivă

Pentru pregătirea sportivului la un nivel superior, este necesar ca antrenorul să pună la punct un număr extrem de mare de amănunte tehnice, tactice, fizice etc.

Este clar că dacă antrenorul şi-ar propune să orienteze munca accentuînd succesiv asupra fiecărui amănunt în parte şi din timp în timp să le mănuncheze ca treptat să formeze un tot, timpul necesar pentru realizarea acestui lucru ar fi extrem de mare.

Majoritatea hotărîtoare a antrenorilor nu procedează în modul arătat mai sus, în schimb, nu au precizate în suficientă măsură şi nici în anumite puncte esenţiale care să permită o înmănunchiere a amănuntelor şi o orientare a acestora spre îndeplinirea anumitor cerinţe fundamentale care determină obţinerea unui randament ridicat.

In raportul făcut la Plenara comună a Comitetului Central şi Comisiei centrale de control al P.C.U.S. din 7.I.1933, I. V. Stalin, vorbind despre sarcina fundamentală a planului de cinci ani şi despre calea de realizare a acestuia a arătat că: „Pentru a înfăptui un asemenea plan trebuie înainte de orice să găsim veriga de bază a planului, căci găsind această verigă de bază prinzîndu-ne de ea, am putea trage toate celelalte verigi ale planului de cinci ani. Veriga de bază a planului de cinci ani a fost industria grea cu pivotul ei, construcţia de maşini. Căci numai industria grea e în stare să reconstruiască şi să pună pe picioare şi industria uşoară şi mijloacele de transport şi agricultură. Cu ea trebuie începută înfăptuirea planului de cinci ani" [1].

Putem vorbi oare în domeniul instruirii sportive de anumite verigi fundamentale? Considerăm că da, dar în acelaşi timp vom recunoaşte că în activitatea antrenorilor descoperirea şi cunoaşterea acestor verigi fundamentale constituie o insuficientă preocupare. Noi nu putem vorbi de

1) Problemele leninismului — ed. III — pag. 393. Raport făcut la Plenara comună a Comitetului Central şi Comisiei centrale de control a P.C.U.S. din 7.I.1933.

vreo ramură de sport în care aceste lucruri să fie precizate, ca fundamentîndu-se pe experiența verificată a unor cercetări îndelungate care să ne confirme aceste lucru. Antrenorii cunosc și și-au format o anumită experiență, aceasta este cu totul insuficient generalizată și departe de a ajunge la un nivel întemeiat teoretic.

In această situație, încercînd să aducem o modestă contribuție, considerăm că precizarea verigii fundamentale a muncii de instruire sportivă trebuie să fie căutată în acele sarcini pedagogice care să reușească să imprime întregul conținut al antrenamentului. O anumită orientare, care să ducă la îndeplinirea unei pregătiri multilaterale, corespunzătoare cerințelor mereu crescînde ale mișcării de cultură fizică și sport.

Cum se ajunge la stabilirea acestei verigi ?

In primul rînd trebuie să plecăm de la analiza temeinică a comportării sportivilor în diferitele concursuri la care au luat parte. Cu această ocazie se vor studia în parte pregătirea tehnică, tactică, fizică, moral-volitivă, atît prin prisma aspectelor pozitive cît și a celor negative care au determinat rezultatul sportiv obținut. După aceasta este necesar să se treacă la determinarea calităților și a lipsurilor de pregătire ținînd seama de greutatea specifică a fiecăruia. In acest fel, considerăm că se poate ajunge la stabilirea unui anumit factor care a fost esențial, care a determinat în cea mai mare măsură comportarea generală a sportivilor.

Prin deducție, va rezulta că factorul acesta esențial, trebuie să constituie chiar veriga fundamentală, asupra căreia trebuie să se îndrepte în viitor întreaga atenție.

Cu toate acestea, acest lucru rămîne relativ datorită faptului că uneori factorul respectiv nu poate să întrunească condițiile unei pregătiri multilaterale cerute de complexitatea concursului.

Astfel s-ar putea ajunge la concluzia că lipsa principală care ar determina randamentul scăzut ar fi aceea a unei insuficiente rezistențe, momentan valabil, dar cu totul insuficient ca pe viitor aceasta să constituie o verigă fundamentală în pregătire. Ea vizează numai o anumită parte a conținutului antrenamentului sportiv neaducînd precizări în privința tehnicii, tacticii etc.

Din acest motiv, precizarea viitoarei verigi fundamentale, trebuie să aibă o astfel de formulare încît să solicite o dezvoltare corespunzătoare a tuturor factorilor care intră în conținutul antrenamentului sportiv și în plus să precizeze făgașul spre care va fi orientată tehnica și în special pregătirea tactică.

Spre exemplu, în fotbal precizarea verigii fundamentale, în cazul de față nefiind altceva decît un exemplu didactic, ar putea fi formulată ca fiind :

Imprimarea unui stil de joc ofensiv, cu trecerea rapidă de la apărarea ermetică la contraofensivă orientată spre obținerea unei eficacități maxime a șuturilor la poarta adversă.

Formularea verigii fundamentale în acest fel, considerăm că asigură suficiente premize, atît pentru perfecționarea pregătirii tehnice, fizice, moral-volitive, cît și aplicarea acestora într-o concepție tactică a echipei, privită ca un întreg.

In acest fel, pregătirea sportivilor se poate îndeplini corespunzător cerințelor multilaterale de participare în concursuri, ea nerezumîndu-se numai la dezvoltarea unei părți, în imposibilitate de a atrage după ea dez-

voltarea corespunzătoare şi unitară a tuturor factorilor care intră în conţinutul antrenamentului sportiv.

III. Indeplinirea ritmică a planului

Ducerea la bun sfîrşit a verigii fundamentale corespunzător cerinţelor stabilite în planul de perspectivă, se poate realiza numai atunci cînd pregătirea sportivilor primeşte un caracter de activitate continuă, orientată ritmic, în funcţie de atingerea sarcinilor pedagogice propuse pentru diferite etape. Indeplinirea ritmică a planului de pregătire se leagă deci în mod organic de activitatea continuă în directă opoziţie cu munca în salturi aşa cum aceasta, regretabil, încă mai există în practica unor antrenori şi secţii pe ramură de sport. Orice întrerupere a pregătirii sportivilor se repercutează negativ asupra calităţii muncii, din acest motiv pe bună dreptate unul din cei mai mari duşmani ai pregătirii corespunzătoare a sportivului îl constituie întreruperea mai mult sau mai puţin temporară a activităţii.

IV. Activitatea creatoare a sportivilor

Planurile de pregătire alcătuite, în ceea ce priveşte conţinutul cît şi valoarea la care căutăm să ridicăm pregătirea sportivilor, nu constituie un material care să nu fie supus unor schimbări calitative şi cantitative, determinate în ultima analiză de către antrenor şi sportivi.

Antrenorii găsind între timp metode de muncă mult mai eficiente, pot să ridice nivelul pregătirii sportivilor la valori neprevăzute în sarcinile pedagogice iniţial stabilite, ba mai mult activitatea creatoare a sportivilor în privinţa însuşirii materialului planificat poate să ducă de asemenea la considerabile îmbunătăţiri.

Rolul activ, creator, a unor sportivi se răsfrînge favorabil asupra tuturor factorilor conţinutului antrenamentului sportiv şi nu sînt rare acele cazuri cînd de-a lungul pregătirii, ei găsesc metode mult superioare de îmbunătăţire a tehnicii, tacticii, pregătirii fizice. Toate acestea pot depăşi cu mult metodele de muncă şi rezultatele preconizate în planurile de pregătire iniţial întrunite.

Sportivi ca: Nina Dumbadze, Zatopek, Tumpek, sau antrenori ca Ozolin şi alţii sînt cadre de sportivi şi antrenori care în specialitatea lor au adus multiple inovaţii şi pe această bază şi nivelul pregătirii sportive a fost mult ridicat.

V. Controlul îndeplinirii planurilor

Aceasta constituie o cerinţă fundamentală şi trebuie să se desfăşoare în perioade de timp judicios stabilite, ar fi greşit ca acest control să fie înţeles în mod mecanic, adică numai în sensul îngust de îndeplinire strictă a materialului planificat, cum se obişnuieşte în practica anumitor antrenori, care prin munca de control înţeleg numai urmărirea îndeplinirii întocmai, a succesiunii în timp a materialului planificat.

Nu este vorba despre un astfel de control, ci despre acela care trebuie să se realizeze ţinînd seama de materialul planificat şi măsura în care pe baza acestuia, s-a reuşit sau nu îndeplinirea sarcinilor pedagogice planificate.

Fără o asemenea înţelegere, nu vom putea să ne orientăm just, vom cădea în greşeala identificării materialului planificat cu însăşi obiectivele planificate.

Răspundem cititorilor

Dr. D. Chivulescu— Orașul Stalin

Un colectiv de la D.C.S. condus de Dr. E. Popa, efectuează în momentul de față cercetări cu privire la condițiile de microclimat (umiditate, temperatură, curenți, pulberi din aer etc. din complexul Floreasca (bazinul de înot, sala de jocuri și hala de atletism). Se vor studia de asemenea condițiile de micro și macroclimat de pe stadionul Republicii, stadionul „23 August" și complexul „Dinamo". Același colectiv, lărgit, va studia și problema alimentației sportivilor. Pentru lămuriri și detalii vă puteți adresa Dr. E. Popa Dispensarul central pentru sportivi, Splaiul Independenței nr. 19, București.

I. Sușman—Cugir

Cele 3 materiale trimise de dvs.: „Gazetele de perete sportive", „Popicele un sport căruia nu i se acordă sprijin" și „Pentru dezvoltarea tirului în regiunea Hunedoara" nu pot fi publicate în revista noastră întrucît au un caracter informativ ceea ce nu corespunde specificului revistei. Vă recomandăm să studiați îndrumările noastre din 24 februarie a.c.

V. Tomescu-Brăila

Materialul dvs. în care se dau sugestii pentru îmbunătățirea muncii în centrele de antrenament de atletism ridică în general probleme juste. Nu este însă temeinic documentat. Problema rolului antrenorului în educarea sportivilor este prea puțin adîncită. Redacția mai așteaptă materiale de la D-voastră.

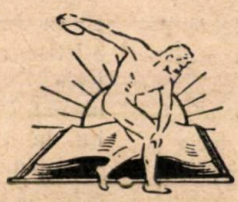
D. Chiriș și V. Purcărea-Sinaia

Am primit materialul „Organizarea activității de cultură fizică în stațiunile de odihnă", care urmează să fie publicat.

V. Ludu și O. Schmitz—Orașul Stalin, I. Ioanițescu-Iași, C. Eilhardt-Timișoara.

Așteptăm materialele anunțate de dvs.

Anunțăm cititorii noștri că pot face abonamente la traducerea în limba romînă a revistei sovietice „Teoria și Practica Culturii Fizice" fie prin redacția publicațiilor sportive, str. Vasile Alecsandri nr. 6 București, fie depunînd suma de 200 lei în contul de virament nr. 038159 D.O.B. B.R.P.R.



Abonamente se primesc la toate oficiile poştale de la oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

I. P. 2 — 2185

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

5

ANUL VIII -1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

	Pag.
* * * : 14 mai 1950 — 14 mai 1955 — cinci ani de activitate în cadrul complexului G.M.A.	1
A. EINHORN: Elementul-surpriză în jocul de volei.	6
EM. ZATOPEK: Către fondiştii romîni	11
Dr. TR. DUMITRESCU: Contribuţii la studiul fiziologiei jocului de fotbal.	15
C. TERCHILĂ: Efectele orelor de educaţie fizică asupra unei grupe de studente de la facultatea muncitorească	26
E. GHIMBRA: Metode folosite în pregătirea pentru obţinerea categoriei junioare la gimnastica sportivă	35
E. FREUND: Metodica de antrenament a înotătorului Alexandru Popescu	41
GH. GHIŞOIU: Pregătirea fizică multilaterală a trăgătorilor fruntaşi.	46
Dr. M. GEORGESCU: Unele corelaţii între calităţile fizice de bază survenite în procesul de antrenament	50
* * *: De la Consiliul ştiinţifico-metodic al C.C.F.S.	58
RECENZIE: Theorie und Praxis der Körperkultur (nr. 1 şi nr. 2 1955).	62

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Ruxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Alexandru Popescu maestru al sportului folosind procedeul tehnic delfin a stabilit un nou record R. P. R. la 100 m fluture cu excelenta performanţă de 1:04,9 s cu prilejul concursului de la Bruxelles din mai 1955.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 5 — 1955**

14 mai 1950 — 14 mai 1955
Cinci ani de activitate în cadrul complexului sportiv G.M.A.

Mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră, sărbătoreşte cinci ani de la introducerea complexului sportiv G.M.A., ajutor preţios practicii educaţiei fizice şi sportului.

Introducerea complexului sportiv G.M.A. a marcat o etapă importantă în dezvoltarea sportului de masă, în lupta pentru făurirea unui sport de tip nou, mijloc important de educare comunistă a oamenilor muncii, factor de seamă în întărirea sănătăţii celor ce muncesc, contribuţie la creşterea continuă a măiestriei sportive.

Datorită minunatelor condiţii create de partid şi guvern pentru practicarea educaţiei fizice şi sportului, „există astăzi în ţara noastră peste 6000 baze sportive. In afara marilor complexe sportive, cum sînt stadionul 23 August, parcul sportiv Dinamo, combinatul sportiv de iarnă de la Poiana Stalin, etc., tineretului nostru i-au fost puse la dispoziţie noi stadioane la Constanţa, Baia Mare, Arad, bazine acoperite la Cluj, Galaţi, săli de sport la uzinele „Ianoş Herbak" Cluj, „Ernst Thälmann" Oraşul Stalin, etc. Totodată s-a asigurat şi o variată producţie de echipament sportiv" [1]). Urmînd cu consecvenţă bogata experienţă a sportului sovietic s-a reuşit ca în activitatea desfăşurată pe linia complexului sportiv G.M.A. să se obţină o serie de succese importante.

Realizările obţinute sînt strîns legate de condiţiile economice şi social-politice în care s-a desfăşurat activitatea. Paşii uriaşi făcuţi în economia noastră naţională, creşterea neîncetată a nivelului de trai al celor ce muncesc, au fost factori importanţi în obţinerea succeselor mişcării sportive. De asemenea experienţa cîştigată de cadrele şi colectivele sportive şi colaborarea dintre organizaţiile de masă şi de stat, direct interesate în dezvoltarea mişcării de cultură fizică şi sport, au contribuit la rezultatele obţinute în cei cinci ani de activitate a complexului.

Insigna complexului sportiv G.M.A. este purtată astăzi cu mîndrie de sute de mii de tineri. Faptul că prin complexul G.M.A. mii şi zeci de mii de copii, tineri şi vîrstnici, oameni ai muncii de la oraşe şi sate au făcut primii paşi într-o activitate sportivă organizată : faptul că la baza

[1]) Articol de fond „Scînteia" nr. 3245/30 martie 1955.

educaţiei fizice din instituţiile de învăţămînt de toate gradele stau normele G.M.A. şi că procesul de instruire-antrenament din cadrul secţiilor pe ramuri de sport a colectivelor sportive este axat pe normele G.M.A., sînt o dovadă că complexul sportiv G.M.A. constituie baza sistemului nostru de educaţie fizică.

Cu forţele întărite în activitatea desfăşurată pe terenurile de sport pentru trecerea normelor G.M.A., sute şi mii de tineri muncitori au obţinut la locurile lor de muncă succese tot mai frumoase. Avem numeroase exemple din anii trecuţi, de fruntaşi în întrecerile socialiste care pe măsura obţinerii normelor G.M.A., au înregistrat depăşiri în producţie din ce în ce mai mari. Exemple asemănătoare găsim şi în rîndurile oamenilor muncii de pe ogoare, precum şi în cele ale tineretului studios. Astfel, practica ne-a dovedit considerabila importanţă a complexului sportiv G.M.A., care are tocmai menirea de a contribui la pregătirea cetăţenilor patriei noastre pentru construirea socialismului şi apărarea păcii, răspunzînd astfel celor mai înalte năzuinţi ale poporului nostru muncitor.

Caracterul de masă tot mai pronunţat pe care l-a căpătat activitatea din domeniul complexului sportiv G.M.A., este viu ilustrată de realizarea şi depăşirea planului de dezvoltare al mişcării sportive, pentru fiecare an în parte. În multe regiuni şi oraşe, a fost stimulată participarea tot mai largă a oamenilor muncii din fabrici şi uzine, la pregătirea în vederea trecerii normelor G.M.A., iar extinderea activităţii sportive în mediul sătesc, iniţiată în 1951, s-a bucurat de dragostea şi interesul oamenilor muncii de la sate, marcîndu-se o etapă importantă în acţiunea de pătrundere a sportului la sate.

O contribuţie de seamă în extinderea activităţii G.M.A. la sate au adus-o colectivele sportive de la oraşe, care au luat sub patronajul lor colectivele săteşti, ajutîndu-le cu materiale, echipament şi îndrumări tehnice date de cadrele şi sportivii acestor colective, contribuind astfel şi prin mişcarea sportivă la strîngerea alianţei dintre oamenii muncii de la oraşe şi ţărănimea muncitoare.

Pentru un număr mare de cadre obşteşti, care au crescut în munca comisiilor G.M.A., înfiinţate pe lîngă marea majoritate a colectivelor sportive şi pe lîngă toate comitetele pentru cultură fizică şi sport regionale, raionale şi orăşeneşti, cei cinci ani de activitate în cadrul complexului sportiv G.M.A. au constituit o adevărată şcoală. Astăzi avem un activ de cadre obşteşti, capabil să asigure anual pregătirea şi trecerea normelor de sute de mii de aspiranţi ai insignei G.M.A., de toate gradele.

Îmbinarea activităţii de masă cu specializarea sportivă s-a realizat odată cu introducerea gradului II al complexului la 30 decembrie 1951. Rezultatele obţinute de purtătorii insignei fiind echivalente sau apropiate cu acelea necesare categoriei a III-a de clasificare sportivă, au deschis calea zecilor de mii de purtători ai insignei G.M.A., spre cele mai înalte titluri sportive.

În activitatea desfăşurată pe linia complexului sportiv G.M.A. în anii care au trecut, au existat — alături de realizări — şi o serie de lipsuri. Analizînd aceste aspecte negative ale muncii, putem ajunge la unele

concluzii foarte prețioase pentru trecerea la o formă superioară a activității pe linia complexului G.M.A. pe viitor.

*Ușurința cu care a fost privită în cadrul unor comisii G.M.A. și colective sportive, pregătirea și trecerea normelor, a dus la urmări deosebit de grave, aceasta deoarece locul pregătirii științifice și continue pe baza principiului multilateralității l-au luat așa-zisele „campanii" inițiate adesea chiar de unele consilii centrale ale asociațiilor sportive, care în puținele cazuri a preocupării lor pentru activitatea sportivă de masă, s-au orientat numai la obținerea rezultatelor cantitative, neglijînd tocmai aspectul de pregătire multilaterală urmărit de complexul sportiv G.M.A. „C.C.F.S. ca organ de conducere a mișcării noastre de cultură fizică și sport, deși a realizat în ultima vreme progrese în munca sa, n-a îndrumat activitatea organizațiilor sportive în așa fel ca problema colectivului sportiv, care condiționează însuși conținutul mișcării noastre de cultură fizică să devină preocuparea centrală a acestor organizații, n-a combătut cu suficientă hotărîre tendința nejustă a unor asociații sportive care și-au îndreptat atenția exclusiv spre anumite ramuri sportive și îndeosebi spre fotbal" *). Mai grave au fost însă acele cazuri de abateri, cînd în goană după cifre s-au acordat norme și chiar insigne G.M.A. unor aspiranți insuficient pregătiți. Toate acestea s-au datorat unui control insuficient din partea organelor și activiștilor care răspundeau de munca G.M.A., precum și dezinteresului comisiilor pe ramuri de sport, în ceea ce privește organizarea concursurilor pentru trecerea normelor G.M.A. Cu toate că lipsurile arătate mai înainte s-au împuținat în măsura în care anii treceau, nici azi nu putem afirma că normele G.M.A., peste tot se acordă de pe pozițiile unei înalte principialități. Cu toate că mișcarea sportivă din patria noastră numără peste 300.000 țărani muncitori, totuși activitatea G.M.A. în cei cinci ani care s-au scurs, nu s-a extins în suficientă măsură în colectivele de la sate.*

Cu toate modificările aduse regulamentului, tabelelor de norme și instrucțiunilor privitoare la organizarea activității G.M.A. în anii care au trecut, practica ne-a demonstrat că și azi încă mai persistă unele deficiențe. Astfel, regulamentul în vigoare nu respectă în cea mai bună măsură particularitățile de vîrstă ale tineretului și în special suferă de faptul că nu se adresează și copiilor de vîrstă mai mică. Ne referim la clasele a V-a—a VII-a elementare, clase în care pregătirea fizică în cadrul procesului de învățămînt nu este organic legată de trecerea normelor G.M.A.

Tot așa sînt nenumărate exemple care demonstrează că activitatea este îngreuiată din cauza existenței unui număr prea mare de norme la alegere, norme care dau posibilitatea unor aspiranți să devină purtători ai insignei G.M.A., evitînd unele exerciții care se adresează forței și rezistenței, calități fizice de cea mai mare importanță.

Analizînd una din caracteristicile principale ale complexului sportiv G.M.A. — continuitatea — se constată că și din acest punct de vedere se pot aduce îmbunătățiri, în special pentru acei purtători ai insignei

*) Articol de fond „Scînteia" nr. 3245/30 martie 1955.

care în perioada de pregătire pentru trecerea normelor sau după cucerirea insignei nu se încadrează într-o secţie pe ramură de sport.

In cele din urmă nu se poate să nu arătăm activitatea greoaie şi birocratică dusă în anii trecuţi, provocată de un număr prea mare de forme de evidenţă, la care se adăuga pînă nu de mult, un mod de decernare a insignelor defectuos şi prea centralizat.

Intrînd în al şaselea an de activitate în cadrul complexului sportiv G.M.A., învăţămintele anilor precedenţi trebuie puse în practică.

Complexul sportiv G.M.A. trebuie să formeze şi pe viitor centrul preocupărilor tuturor organizaţiilor sportive. Creşterea măiestriei sportive se află într-o legătură indisolubilă şi directă cu caracterul de masă al sportului. Este de neconceput dezvoltarea pe mai departe a tuturor ramurilor sportive, fără a atrage în viaţa colectivelor sportive noi mii şi zeci de mii de cetăţeni ai ţării noastre, care să-şi înceapă pregătirea fizică şi sportivă prin trecerea normelor complexului sportiv G.M.A.

Se impune o activitate continuă şi ritmică pentru evitarea „asalturilor" care atrag după sine o serie de aspecte negative, semnalate în anii trecuţi.

Trebuie legată mai strîns activitatea din cadrul complexului, de problemele concrete ale sarcinilor de muncă şi producţie în diversele tărîmuri de activitate. Fruntaşii în întrecerea socialistă, fruntaşii în muncă şi învăţătură fiind un exemplu viu pentru tovarăşii lor, trebuie atraşi în activitatea G.M.A.

Avînd în vedere rolul şi importanţa complexului sportiv G.M.A., trebuie intensificată combaterea tendinţelor de formalism, întreaga activitate avînd la bază o principialitate de clasă.

In noul an de activitate în care intrăm, avînd în faţă măreţele sarcini trasate de partid şi guvern şi ţinînd seama de concluziile ce se desprind din munca dusă pînă acum, trebuie făcute eforturi deosebite pentru a ridica activitatea din cadrul complexului G.M.A. pe o treaptă superioară.

Conştienţi de importanţa social-politică a complexului sportiv G.M.A. în actualele condiţii cînd se impune să contribuim la întărirea patriei şi apărarea păcii, intrăm într-o nouă perioadă de activitate pe acest tărîm, cu mai multă experienţă, avînd toate condiţiile pentru dezvoltarea realizărilor obţinute pînă în prezent.

Călăuziţi de înalta ştiinţă a culturii fizice şi sportului din Uniunea Sovietică şi avînd sprijinul puternic al partidului şi guvernului nostru, să facem din complexul sportiv G.M.A. cu adevărat baza sistemului de educaţie fizică din ţara noastră şi o armă de preţ în lupta pentru pace şi construirea socialismului.

A. N. KRESTOVNIKOV

S-a stins din viață profesorul A. N. Krestovnikov, doctor în științe biologice, membru corespondent al Academiei de științe medicale a U.R.S.S.

A. N. Krestovnikov a fost unul din cei mai talentați și apreciați elevi ai marelui om de știință rus I. P. Pavlov și a pus bazele elaborării unei importante ramuri ale științei fiziologice — fiziologia culturii fizice și sportului. Aleksei Nikolaevici Krestovnikov a scris peste 200 de lucrări științifice de fiziologie care au avut un rol hotărîtor în fundamentarea științifică a culturii fizice și sportului.

Începînd din anul 1919 A. N. Krestovnikov a lucrat fără întrerupere la Institutul de stat pentru cultură fizică P. F. Lesgaft, decorat cu ordinul Lenin și ordinul Drapelul Roșu.

Iubitor înflăcărat al culturii fizice și sportului, A. N. Krestovnikov a practicat mai multe ramuri de sport, fapt care l-a ajutat să lege teoria cu practica, element determinant în lucrările sale științifice.

A. N. Krestovnikov a pregătit un mare detașament de specialiști de cultură fizică, învățîndu-i să-și construiască activitatea pe baza științei înaintate. El a acordat un mare ajutor specialiștilor și activiștilor în domeniul culturii fizice atît în Uniunea Sovietică cît și peste hotare, în țările de democrație populară.

Partidul Comunist și Guvernul Sovietic au apreciat în mod deosebit meritele lui A. N. Krestovnikov, decernîndu-i ordinul Lenin și ordinul Drapelul Roșu al muncii, precum și medaliile „Pentru apărarea Leningradului" și „Pentru muncă eroică în Marele Război pentru Apărarea Patriei".

Mișcarea de cultură fizică și sport din Republica Populară Romînă care pășește tot mai viguros pe făgașul unei dezvoltări cu adevărat științifice și care găsește în lucrările marelui savant sovietic izvor de forțe și energie nesecate, pierde în A. N. Krestovnikov pe unul din călăuzitorii săi cei mai de seamă în lupta pentru întărirea sănătății oamenilor muncii pentru ridicarea măiestriei sportivilor romîni.

COLEGIUL DE REDACȚIE

Elementul-surpriză în jocul de volei *)

A. EINHORN
maestru emerit al sportului din U.R.S.S.

In primăvara anului trecut echipele reprezentative de volei ale U.R.S.S. masculină şi feminină — au pierdut, pentru prima oară în istoria jocului de volei, întîlnirile internaţionale cu echipele reprezentative ale R. P. Bulgaria (ambele jocuri cu scorul de 2 : 3). La înapoierea în ţară jucătorii, au discutat şi au analizat cauzele acestor înfrîngeri. Cu această ocazie a luat naştere o discuţie aprinsă : unii susţineau că la baza tacticii trebuie să se găsească lovitura de atac din prima pasă, alţii recomandau pasa trimisă jucătorului din linia de fund care vine în faţă să ridice mingea ; în sfîrşit alţii considerau că trebuie folosite ambele procedee tactice. Pînă la urmă toţi au fost de acord că la baza tacticii trebuie să se găsească *lovitura de atac din prima pasă.*

Această discuţie contradictorie n-a survenit din întîmplare. În ultimii ani, în cele mai bune echipe sovietice, inclusiv echipa reprezentativă a ţării, s-a apreciat greşit importanţa fiecăruia din aceste două procedee tactice. Acest fapt a constituit, într-o oarecare măsură, cauza ultimelor insuccese ale jucătorilor sovietici de volei în străinătate.

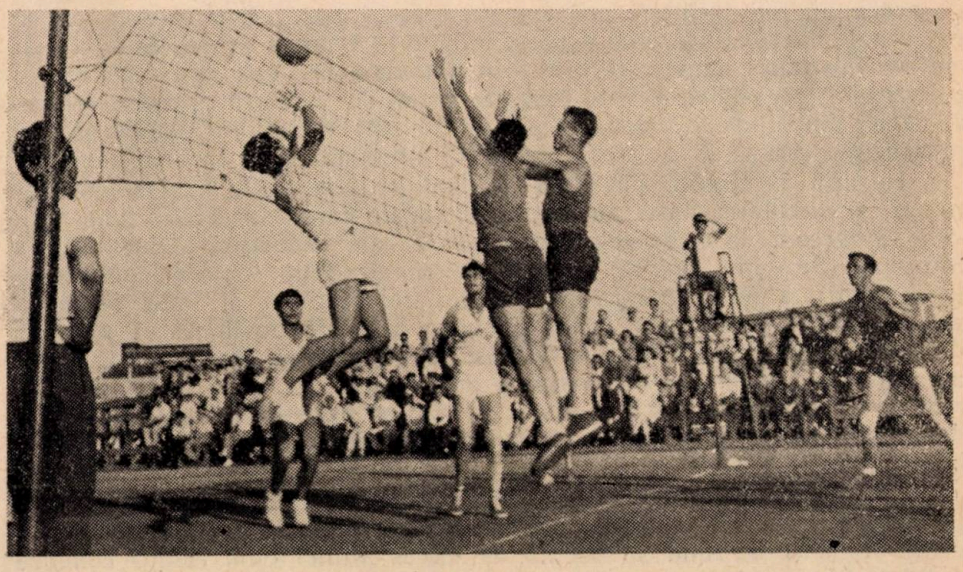
În anii dinainte de război, echipele sovietice jucau mai mult din trei mingi — prima pasă, a doua pasă şi lovitura de atac. Mingea primită de la adversar era pasată în linia întîia, de obicei în zona nr. 3 sau numărul 2, de unde era ridicată trăgătorului care o trimitea peste plasă. În anii imediat premergători războiului, cele mai bune echipe sovietice au început să folosească de la caz la caz, un procedeu tactic — nou pe atunci — *lovitura de atac din prima pasă* (mingea primită se pasează direct în linia întîia pentru lovitura de atac). Iniţiatoarea acestui procedeu tactic a fost echipa masculină „Spartak" din Moscova. În campionatul unional pe anul 1940 această echipă a folosit pe scară largă *lovitura de atac din prima pasă* şi a cîştigat titlul de campioană a ţării. Totuşi acest important procedeu tactic a fost adoptat definitiv în arsenalul tactic al echipelor sovietice abia după ce împotriva loviturii de atac a început să se aplice blocajul colectiv. La jocul din trei mingi trăgătorul era blocat aproape întotdeauna de doi jucători. Trecerea la blocajul colectiv a constituit o importantă cotitură în dezvoltarea tacticii voleiului sovietic. Astfel s-a ajuns nu numai la o largă aplicare a loviturii de atac din prima pasă, ci şi la mărirea numărului trăgătorilor din echipă (numărul lor a crescut întîi pînă la 5, iar apoi pînă la 6), la intrarea jucătorilor liniei de fund

*) Articol tradus din revista „Fizcultura i Sport" nr. 1, 1955.

în linia întîia, pentru primirea şi pasarea mingii, precum şi la crearea de noi combinaţii tactice.

Folosind cu precizie şi siguranţă tactica şi tehnica înaintată a şcolii sovietice de volei şi în special a „loviturii de atac din prima pasă", selecţionata de atunci a ţării (formată din Sciaghin, Iakuşev, Ulianov, Reva, Voronin, Savin) a obţinut ani de-a rîndul victorii categorice în toate întîlnirile internaţionale, cîştigînd constant cu scorul de 3—0. Dar îndată ce jucătorii sovietici au început să renunţe treptat la această tactică şi să acorde întîietate intrărilor jucătorilor din linia de fund în linia întîia (adică să joace în trei mingi), întîlnirile internaţionale au început să se termine mai întîi cu scorul de 3—1 în favoarea echipelor sovietice apoi cu scorul de 3—2, iar mai tîrziu chiar cu înfrîngeri.

Lovitura de atac din prima pasă prezintă o serie de avantaje de cea mai mare importanţă. In primul rînd, adversarul nu are timp iar uneori nici nu poate (din considerente tactice) să opună un blocaj dublu astfel încît *trăgătorul* execută de obicei lovitura de atac împotriva unui blocaj individual. In al doilea rînd, adversarul dispune de un timp minim pentru pregătirea blocajului şi pentru aprecierea fazei de joc. In al treilea rînd, dacă *trăgătorul* care primeşte mingea *din prima pasă* se găseşte într-o poziţie nefavorabilă pentru executarea loviturii (adversarul opune un blocaj dublu etc.), el poate pasa pe neaşteptate mingea unui coechipier din linia întîia care, aflîndu-se într-o poziţie mai avantajoasă va încheia combinaţia tactică.



Jucătorul de pe postul nr. 2 execută cu multă îndemînare o pasă din săritură, derutînd astfel apărarea adversarului.

Jucătorii sovietici de volei şi-au dat seama de multă vreme de cerinţele pe care le reclamă înfăptuirea cu succes a acestui important procedeu tactic. Astfel, mingea trebuie trimisă la o anumită distanţă de plasă în aşa fel încît „trăgătorul" să poată executa şi lovitura de atac şi, în acelaşi timp să poată recurge şi la trecerea mingii coechipierului său. Aceasta depinde de plasamentul concret al jucătorilor pe teren în momentul de joc respectiv. Pasa executată din zona de atac poate fi apropiată de plasă. Cu cît jucătorul care execută pasa se găseşte mai departe de plasă, cu atît el trebuie să trimită mingea la o distanţă mai mare de plasă, într-o zonă oarecare a liniei întîia. Practic această distanţă trebuie să oscileze între cîţiva centimetri şi 2 m.

Pasa directă pentru lovitura de atac trebuie trimisă aproximativ cu o jumătate de metru mai sus decît obişnuita pasă a doua. Această rezervă de înălţime este necesară pentru pregătirea jucătorilor din linia întîia în vederea loviturii de atac. Nu este un secret faptul că şi astăzi încă mulţi jucători, chiar din echipele fruntaşe, primesc mingea din pasă directă, la înălţimea obişnuită, întîrzie şi pierd momentul prielnic. Înălţimea pasei depinde de deprinderile *trăgătorului,* de poziţia jucătorilor unul faţă de celălalt (poziţia celui care execută pasa şi a celui care o primeşte), de depărtarea de plasă a fiecăruia din ei.

În acelaşi timp însă procedeul tactic al *loviturii de atac din prima pasă* prezintă şi unele deficienţe. Astfel, în cazul unui serviciu puternic al adversarului nu este întotdeauna posibilă executarea pasei directe, mai ales de pe linia de fund şi din zona nr. 6. Mai mult decît atît, chiar în cazul bunei executări a pasei din aceste zone, jucătorii din linia întîia execută cu greutate lovitura de atac.

Pentru executarea pasei directe se cere o bună pregătire tehnică; de aceea nu toţi jucătorii pot executa această pasă. Dar aceasta nu se datorează dificultăţii tehnice a pasei propriu-zise sau a procedeului, ci mai curînd lipsurilor muncii de instruire-antrenament. De fapt, în cadrul colectivelor, această pasă este însuşită numai de jucătorii primelor echipe. Jucătorii din echipele a doua şi a treia nu sînt iniţiaţi în tehnica acestui procedeu şi nici nu li se arată marea lui însemnătate în tactica jocului.

Intrările jucătorilor din linia de fund în linia întîia pentru primirea mingii şi executarea pasei au fost întrebuinţate ceva mai tîrziu, fiind aplicate la început de către echipele masculine ale asociaţiei „Dinamo" din Moscova (Sciaghin, Iakuşev) iar mai tîrziu de către toate echipele fruntaşe, pentru a putea păstra pe toţi cei trei jucători ai liniei întîia în vederea loviturii de atac. Acest procedeu a mărit posibilitatea aplicării diferitelor combinaţii tactice, a permis trăgătorilor să execute lovitura de atac dintr-o pasă mai avantajoasă, şi prin urmare, cu o cheltuială de forţe redusă. În schimb această lovitură de atac se execută întotdeauna din a doua pasă şi, în majoritatea cazurilor adversarul reuşeşte să opună un blocaj colectiv.

Jocurile echipelor sovietice fruntaşe, şi mai ales întîlnirile internaţionale au arătat că toate combinaţiile tactice cu participarea jucătorului venit din linia de fund se bucură de succes atunci cînd echipa conduce detaşat. În momentele încordate ale jocului, intrările din linia de fund în linia întîia nu-şi ating scopul: de obicei coordonarea acţiunilor jucători-

lor suferă şi jucătorii „îl caută" mai mult pe „trăgătorul", care, în respectiva întîlnire, joacă cu mai mult succes.

Jucătorii sovietici au supraapreciat însă acest procedeu tactic. E adevărat că aplicarea intrărilor de pe linia de fund a determinat o serie de noi şi frumoase combinaţii tactice. Dar în goana după efect şi după frumuseţea exterioară, antrenorii şi jucătorii n-au observat că s-au îndepărtat de sistemul de joc verificat al şcolii sovietice de volei ; ei au eliminat elementul-surpriză al loviturii de atac şi stabilitatea combinaţiilor tactice în joc, au uitat un aspect de cea mai mare importanţă al combinaţiei tactice, şi anume, acţiunea pentru aducerea trăgătorului în situaţia de a trage împotriva unui blocaj individual. Jucătorii au început să se obişnuiască cu loviturile de atac dintr-o pasă mai avantajoasă, pasă executată de jucătorul care vine în faţă de pe linia de fund. Tehnica loviturilor de atac din prima pasă — pasă mai puţin avantajoasă — a scăzut mult, cu toate că eficacitatea acestor lovituri este incomparabil mai mare.

În campionatul U.R.S.S. pe anul 1953 echipa masculină Ţ.D.S.A. a pus la baza jocului său intrările jucătorilor din linia de fund şi a uitat aproape cu totul de existenţa *loviturii de atac din prima pasă.* Cu această ocazie echipa a demonstrat un joc frumos şi strălucit şi a obţinut un rezultat nemaiîntîlnit de multă vreme în jocurile din cadrul campionatului ţării. Echipa a cucerit titlul de campioană a ţării terminînd toate întîlnirile cu scorul de 3—0 (!). Rezultatele echipei Ţ.D.S.A. ar fi indicat deci, că tactica ei era justă. De aceea iubitorii voleiului au fost surprinşi cînd la scurt timp după acest campionat echipa selecţionată a U.R.S.S., alcătuită în mare parte din jucători ai echipei Ţ.D.S.A., a pierdut un joc cu voleibaliştii bulgari, iar în jocul următor a cîştigat cu mare greutate.

Succesul voleibaliştilor militari în campionatul ţării are o explicaţie simplă. Echipa era formată din 9 jucători ai echipei selecţionate ; tactica lor a fost copiată de toate echipele. Folosind aceeaşi tactică învingeau jucătorii echipei Ţ.D.S.A., mai buni din punct de vedere tehnic.

Voleibaliştii bulgari însă au rămas credincioşi tradiţiei profesorilor lor — vechea selecţionată a U.R.S.S. ; ei nu au folosit aproape de loc intrările jucătorilor din linia de fund în linia întîia, la baza jocului lor fiind *lovitura de atac din prima pasă.* Datorită acestui fapt ei au cîştigat pentru prima dată într-o întîlnire cu selecţionata U.R.S.S., iar în august 1954 au ocupat cu multă autoritate primul loc în turneul de volei din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare de la Budapesta.

Ce schimbări au intervenit în stilul de joc al echipei reprezentative de joc a U.R.S.S. în ultimii ani ?

Pînă în anul 1953 echipa reprezentativă masculină a U.R.S.S. folosea în general lovitura de atac din prima pasă. Aproape toate combinaţiile tactice se construiau pe baza *pasei directe.* Jucătorul de pe linia de fund care venea în faţă primea mingea numai în cazuri extreme, cînd nu exista posibilitatea de a se executa lovitura de atac din prima pasă. Toţi jucătorii stăpîneau la perfecţie lovitura de atac din prima pasă.

Din anul 1953 echipa reprezentativă a U.R.S.S. a început să-şi bazeze jocul pe procedeul tactic al intrării jucătorului din linia de fund în faţă. Dacă jucătorul din linia de fund venea în faţă, coechipierii îi trimiteau prima pasă numai lui. In joc nu se folosea aproape de loc *pasa directă,* iar

în munca de instruire se lucra numai procedeul intrării jucătorilor liniei de fund în linia întîia. Se înţelege că tehnica „loviturii de atac din prima pasă", mai puţin favorabilă — a scăzut mult ; jucătorii au devenit extrem de pretenţioşi faţă de pasa pentru lovitura de atac, au pierdut o calitate foarte importantă a *trăgătorilor :* abilitatea de a executa loviturile de atac din pase efectuate la mare distanţă de plasă. Urmarea acestui fapt au fost înfrîngerile suferite în întîlnirile internaţionale.

Maestrul sportului Roman Ştefan, execută o lovitură de atac din prima pasă peste blocajul adversarului.

Pentru a ridica voleiul sovietic pe o treaptă şi mai înaltă, pentru a asigura victoria în jocurile pentru campionatul mondial şi al Europei, trebuie să tragem de pe acum concluzii juste din rezultatele ultimelor întîlniri internaţionale, să nu neglijăm principiile tactice fundamentale ale şcolii sovietice de volei, principii care în decurs de mulţi ani au adus succese voleibaliştilor sovietici.

Elementul-surpriză a loviturii — reprezintă jumătate din reuşită. Iată de ce trebuie să se folosească mai des procedeul tactic al loviturii de atac din prima pasă. Deci, aproape toate combinaţiile tactice trebuie lucrate, pe baza *pasei directe.* Acest procedeu trebuie să şi-l însuşească jucătorii tuturor echipelor, şi mai ales cei ai echipelor de juniori şi tineret.

Intrarea jucătorilor liniei de fund în linia întîia pentru închegarea combinaţiilor tactice, este o metodă necesară pentru desfăşurarea jocului atunci cînd nu se poate executa „pasa directă". Cu alte cuvinte, intrările jucătorilor din linia de fund la fileu trebuie folosite numai ca un procedeu tactic auxiliar în joc. De aceea, în munca de instruire, aceste „intrări" de pe linia de fund trebuie să se bucure de o atenţie mai mică decît pasele pentru „lovitura de atac din prima minge".

Pentru a-şi însuşi lovitura de atac multilaterală şi în primul rînd *lovitura de atac din prima pasă,* jucătorii trebuie să-şi îmbunătăţească tehnica individuală şi să dea dovadă de mai multă fantezie în atac.

Către fondiștii romîni

Răspunzînd rugăminții redacției revistei noastre, celebrul atlet cehoslovac Emil Zatopek a trimis un articol adresat fondiștilor romîni, în care autorul împărtășește din bogata sa experiență sportivă

Permiteți-mi ca în primul rînd să vă transmit cele mai sincere urări. Mă bucur că vom avea prilejul să ne întîlnim din ce în ce mai des pe pistele de atletism și să înregistrăm tot mai multe succese, contribuind prin aceasta la progresul sportului din țările noastre. In ce mă privește, voi depune toate eforturile atît în anul 1955 cît și în anul 1956. Acest lucru îl promit, însă cine știe dacă voi reuși să-l și realizez, mai ales că voi duce în „cîrcă" 34 de ani și poate va fi nevoie să-mi iau rămas bun de la sportul de performanță. Desigur că și voi, fondiștii romîni, îmi veți face mari greutăți la înregistrarea succeselor sau chiar mă veți lipsi de victorii. In acest caz totul va fi în regulă, va rămîne, cum se spune, „în familie", în marea familie a țărilor iubitoare de pace care depun toate eforturile ca oamenii din lumea întreagă să poată trăi și munci în liniște, să poată folosi toate descoperirile științei moderne pentru ușurarea vieții și nu pentru distrugerea ei, să poată învăța din ce în ce mai mult, să se poată dedica culturii fizice și sportului. De aceea, noi sportivii din țările de democrație populară căutăm să ne facem datoria cît mai conștient. Știm că succesele noastre sportive constituie un aport prețios la dezvoltarea țărilor noastre, fiind propagandiști excepționali pentru viața noastră, pentru orînduirea noastră politică.

Tocmai de aceea voi încerca bucuros să răspund la întrebarea voastră și anume, ce ar putea — după părerea mea — să vă ajute la îmbunătățirea performanțelor la probele de fond. O rețetă universală pentru așa ceva nu am. In ceea ce privește propriul meu antrenament n-am să încep să vi-l descriu detaliat. Este cunoscut în cele mai mici amănunte și, după cîte știu, și la noi a fost de multe ori analizat în diferite articole. M-a bucurat cînd am aflat că ați tradus cartea scriitorului nostru Frantișek Kozik — „Victoria voinței" și articolul „Antrenamentul meu" (apărut detaliat în revista noastră „Stadion") care va apare anul acesta și în broșură.

Acolo este descris pe larg antrenamentul meu în ultimii 10 ani. Știți că, în decursul ultimilor ani, am inclus în antrenamentul meu tot mai multe sprinturi de 200 și 400 m. Pentru a vă lămuri am să descriu antrenamentul meu din primul an de după război (1945) și acela cu care m-am pregătit pentru campionatele europene din 1954 de la Berna.

Pînă în anul 1945, antrenamentul meu consta dintr-o alergare pe 5—6 km, parcurși la întîmplare. In anul 1945, cînd am devenit militar, am început să-mi fortific corpul prin instrucția militară și prin antrenamente care erau mult mai „tari" decît antrenamentele mele anterioare. Alergam în mod regulat la început 4 km cu cîteva sprinturi (150 m), apoi alergam de 20 ori cîte 400 m într-un tempo cît mai rapid, alternînd cu alergări de cîte 200 m într-un tempo mai moderat și la sfîrșit din nou 4 km cu sprinturi (4—5) de cîte 150 m. Pe atunci, metoda mea părea unora destul de originală și parcurn riscată. Cînd am început să înregistrez însă succese cu această „metodă" (am coborît în anul 1946 recordul la 5.000 m la 14:36, apoi la 14:25 iar la sfîrșitul anului 1947 la 14:08), mulți susțineau că această muncă de „salahor" este bună doar pentru mine. Abia după cîțiva ani au început cu această muncă de „salahor" și alți alergători de la noi și după cum știți și din tabele, astăzi avem fondiști de nădejde.

Anul trecut, cînd evenimentele atletice au culminat prin campionatele europene de atletism, mi-am început antrenamentele încă din timpul iernii, mai intens decît în întreaga mea carieră. Astfel, în februarie, cînd am avut posibilitatea să mă antrenez în pădure, atît dimineaţa cît şi seara, am alergat în total de la 15 pînă la 26 februarie de 790 ori cîte 400 m cu intervale moderate de 150 m. În luna martie, înaintea crosului ziarului „L'Humanité" desfăşurat la Paris, am alergat zilnic de 80—90 ori cîte 400 m cu intervale moderate de cîte 150 m. Victoria de la Paris în faţa foarte multor concurenţi puternici, m-a făcut să am încredere în antrenamentul meu. Înaintea celor două concursuri de la Paris şi Bruxelles din mai 1954, atunci cînd am realizat două recorduri mondiale pe distanţele de 5.000 şi 10.000 m m-am antrenat în felul următor: (după fiecare 200 m şi 400 m o alergare moderată de 150 m).

17.V. 5 × 200 m — 40 × 400 m — 5 × 200 m
18.V. 5 × 200 m — 50 × 400 m — 5 × 200 m
19.V. 5 × 200 m — 38 × 400 m — 5 × 200 m
20.V. 5 × 200 m — 70 × 400 m — 5 × 200 m
21.V. 5 × 200 m — 70 × 400 m — 5 × 200 m
22.V. 5 × 200 m — 70 × 400 m — 5 × 200 m
23.V. 5 × 200 m — 50 × 400 m — 5 × 200 m
24.V. 5 × 200 m — 40 × 400 m — 5 × 200 m
25.V. 5 × 200 m — 30 × 400 m — 5 × 200 m tempo moderat
26.V 5 × 200 m — 20 × 400 m — 5 × 200 m în tempo rapid
27.V. Alergare uşoară 40 min.
28.V. 5 × 200 m — 10 × 400 m — 5 × 200 m rapid
29.V. Alergare liberă 30 min.
30.V. 5.000 m în timpul de 13:57,2.

Două zile mai tîrziu, la Bruxelles, am doborît recordul mondial pe 10.000 m cu timpul de 28:54,6.

Prima săptămînă am aplicat un antrenament susţinut iar a doua săptămînă unul pentru a-mi îmbunătăţi forma.

În timpul verii mi-am întrerupt antrenamentul de 2 ori. Prima întrerupere cînd am fost bolnav de dizenterie şi a doua cînd am avut o întindere de muşchi. Acestea se întîmplau la începutul lunii iulie. Abia de la 25 iulie am început să mă antrenez „în forţă" (mă voi folosi de prescurtări: 5,50,5 adică 5 × 200 m — 50 × 400 m — 5 × 200 m) deci: 5,60,5 — 5,70,5 — 5,70,5 — 5,70,5 — la 29 iulie 5,50,5 — la 30 iulie 5,30,5 iar la 31 iulie am alergat proba de 10.000 m în 30:08. Îmbunătăţindu-mi forma, am reuşit la campionatele republicane desfăşurate o săptămînă mai tîrziu la Ostrawa să parcurg distanţa de 5.000 m în 14:24. Îmi mai rămîneau 18 zile pentru a mă pregăti în vederea campionatelor europene de la Berna. M-am antrenat în felul următor: de la 7 august 5,50,5 — 5,60,5 — 5,60,5 — 5,60,5 — 5,60,5 — 5,60,5 — 5,40,5 rapid — 5,40,5 uşor — 5.40,5 rapid — 5,40,5 uşor — 5,30,5 rapid — 5,20,5 uşor — 5,20,5 rapid — 5,10,5 rapid, apoi drumul la Berna, iar aici 5,10,5 rapid — iar la 24 august, 40 min alergare uşoară. La 25 august am cîştigat proba la 10.000 m cu timpul de 28 : 58.

Antrenamentele premergătoare celor două întreceri — concursul din Brazilia desfăşurat la 31 decembrie 1953—1954 şi crosul „L'Humanité", arată continuitatea antrenamentelor mele în tot cursul anului.

Ţinînd seama de antrenamentul meu înaintea concursului din Brazilia desfăşurat la 31 decembrie 1953—1954 şi înaintea crosului „L'Humanité", înseamnă că m-am antrenat întregul an. M-am antrenat ca niciodată. Şi performanţele realizate de mine în urma acestor antrenamente au fost mai bune. Acest lucru m-a făcut să-mi dau seama că succesul la probele de fond îl determină viteza cu care poţi să-ţi reîmprospătezi forţele. Aceasta se poate obţine destul de uşor prin antrenamente regulate şi susţinute.

Antrenamentul în sine trebuie făcut în așa fel ca întreg corpul să fie în mișcare, ca întreg organismul să fie obligat să-și refacă forțele chiar și în timpul alergării. Singurul inconvenient al acestui antrenament este acela că, dacă aleargă 40 sau 50 km pe zi pe o pistă de zgură, atletul trebuie să acorde o deosebită atenție menajării articulațiilor picioarelor. Altfel picioarele n-ar rezista. Călcarea și alergarea într-un stil ușor și

Emil Zatopek întrecînd pe un concurent finlandez intră în ultimul tur al unei curse de 10.000 m plat.

economic fac ca mișcările să aibă o frecvență vie și un minimum de duritate. Alergarea de antrenament pe pistă nu este totdeauna cea mai indicată. De aceea cel mai bun antrenament este cel în pădure unde terenul moale permite menținerea elasticității.

Cele expuse mai sus constituie de altfel ultima mea experiență și consider că este folositoare atleților maturi. Omul trebuie să se deprindă cu acestea. El trebuie să-și pregătească corpul în mod gradat pentru efort. De asemenea trebuie să-și educe voința pentru a nu da înapoi la primele greutăți ivite. Nu este necesar ca la un asemenea

antrenament să se ajungă după o perioadă lungă, aşa cum mi-a trebuit mie. De exemplu unii tineri de la noi cu care m-am antrenat anul trecut s-au deprins destul de repede cu acest antrenament pretenţios şi au realizat performanţe frumoase (Ullsberger a alergat 5.000 m în 14:25,0 ; 10.000 m în 30:00,0 ; şi 1.500 m în 3:51,0). Şi trebuie subliniat faptul că el este încă junior.

Desigur că nu fiecare este născut pentru un asemenea antrenament. Mulţi se eschivează de la antrenament fiindcă le este teamă. În această privinţă aş avea de spus cîteva cuvinte. Acei care n-au făcut „salahorie" — aşa cum se spune despre antrenamentul meu şi despre antrenamentul altor sportivi — acei care nu-şi supun organismul unui efort maxim şi care n-au încercat pe propria lor piele aceste greutăţi, nu vor crede că, la acest efort, omul simte o adevărată plăcere pe care ar fi de dorit s-o simtă fiecare om tînăr, sentimentul de mulţumire că acest efort maxim aduce în sfîrşit roadele mult aşteptate. Acei care întîmplător au talent şi la diferite concursuri înregistrează succese fără ca în prealabil să fi depus maximum de efort nu au mulţumirea sufletească pe care ţi-o dă victoria obţinută cu preţul unor mari eforturi. Altceva nu mai am să vă mai spun, deoarece sînt sigur că şi voi, care aţi dorit să ştiţi cîte ceva din antrenamentul meu, vă antrenaţi în modul cel mai serios şi cunoaşteţi bucuriile acestei munci de „salahor" sau sînteţi decişi să vă antrenaţi cît mai conştiincios şi atunci veţi cunoaşte aceste bucurii. Dar veţi cunoaşte totodată şi bucuria succeselor.

Şi credeţi-mă că mulţumirea adusă de conştiinciozitate în pregătirea corectă este valabilă în orice ramură de activitate.

Dacă veţi transpune în viaţa voastră de zi cu zi, experienţele acumulate din sport, conştienţi de faptul că o muncă conştiincioasă aduce succese, veţi fi mulţumiţi de tot ceea ce realizaţi. Dacă astăzi sînteţi sportivi buni, veţi fi şi buni muncitori în cele mai variate locuri de muncă. Prin calităţile acumulate la antrenamente, prin voinţă, conştiinţă, veselie şi putere de luptă veţi progresa. Şi progresînd, veţi aduce servicii patriei voastre.

Pe acest drum vă doresc multe succese mari.

Trăiască pacea !

Emil Zátopek

Contribuții la studiul fiziologiei jocului de fotbal *)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
lector la Institutul de Cultură Fizică

Studii și observații asupra aparatului cardiovascular la jucătorii de fotbal

II

PULSUL ȘI TENSIUNEA ARTERIALĂ DUPĂ EFORTUL SPECIFIC DIN JOCUL DE FOTBAL

Pentru aprecierea comportării și a capacității de efort a inimii, în afară de probele funcționale cardiace întrebuințate curent și executate în cabinetul medical, am urmărit pe un număr de 54 jucători selecționați modificările frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale după 2 reprize de joc (cercetare pe teren).

Este stabilit faptul că examinările marilor funcțiuni organice după efortul dintr-o anumită ramură sportivă (jocuri de control, concursuri etc.), constituie o probă funcțională justă pentru *stabilirea gradului de antrenament a unui sportiv.*

In aceste condiții asupra organismului sportivului acționează o serie de excitanți noi din mediul exterior care nu sînt prezenți în probele funcționale de cabinet, iar efortul depus este mult mai accentuat ca intensitate și durată astfel încît modificările observate reprezintă adevărata comportare a organismului în efort. Aceste date obținute în urma sondajului, studiate în ansamblu cu probele funcționale de cabinet și cu observațiile antrenorului sînt foarte prețioase pentru aprecierea gradului de antrenament al jucătorului.

Pentru aceste motive recomandăm medicilor sportivi aplicarea curentă și repetată a „sondajelor" după eforturile specifice din disciplinele sportive, pe lîngă care sînt afectați.

In aceste sondaje cercetarea pulsului și tensiunii arteriale înainte, după încălzire și imediat după efort ca și urmărirea timpului de revenire la normal, asociate dacă este posibil și cu cercetarea altor indici funcționali (ritmul respirator, dinamometria, scăderea greutății, examene biochimice și de sînge etc.), vor furniza date juste care vor putea servi pentru aprecierea gradului de antrenament. Datele sau indicii obținuți prin examene repetate înscriși într-un grafic vor reprezenta în mod sugestiv evoluția și anumite tulburări apărute în procesul de antrenament după care vom putea lua măsurile cele mai adecvate pentru planificarea și conducerea activității fizice.

In studiul nostru metodica de cercetare a fost următoarea:

1. S-a stabilit pe posturi, în picioare și în repaus valorile medii ale pulsului și presiunii arteriale prin determinarea acestora în fiecare dimi-

*) Lucrarea de față constituie ultimul capitol a lucrării „Contribuții la studiul fiziologiei în jocul de fotbal" publicată în nr. 6/1954 și nr. 4/1955 al revistei „Cultură Fizică și Sport" și a fost efectuată în Institutul de Cultură Fizică și în secția de cercetări științifice a Dispensarului central pentru sportivi — București.

neaţă imediat după sculare (înscrisă în jurnalul de autocontrol). Aceste date au constituit cifrele de bază cu care au fost comparate valorile pulsului şi presiunii după efortul fizic (vezi coloana 1, din tabelul nr. 6).

2. Aceleaşi determinări au fost executate după echiparea jucătorilor şi ieşirea lor pe stadion. Pe teren în timp ce antrenorul da ultimele indicaţii tehnice, deci înainte de efectuarea încălzirii s-au făcut aceste determinări (vezi coloana 2, din tabelul nr. 6).

3. S-a repetat luarea pulsului şi a presiunii arteriale imediat după exerciţiile de încălzire care în medie în toate examinările executate de noi au durat circa 15 min. In protocolul fiecărei şedinţe de examinări se specifică: terenul unde va avea loc jocul, condiţiile atmosferice, ora de joc şi temperatura exterioară, tăria adversarului cu care urma să joace, fiind cunoscut faptul că valorile reacţiilor observate în organism depind în mare măsură de factorii de mediu în care se practică efortul fizic.

4. Imediat la terminarea reprizei 1 şi a 2-a, la un interval de 1—2 min după fluierul arbitrului, s-au repetat determinările pulsului şi tensiunii arteriale. De data aceasta în majoritatea cazurilor am fost ajutat de către 1—2 medici pentru a avea date cît mai apropiate de momentul terminării efortului. Pentru acest motiv toţi examinatorii se găseau pe marginea terenului în apropierea jucătorului care trebuia examinat.

5. Ultima examinare s-a făcut între min 45—50 de la terminarea jocului fie la teren, sau în cadrul centrului de antrenament după deplasarea cu maşina. Aceasta în vederea aprecierii timpului de revenire la normal a indicilor funcţionali cardiaci (vezi coloana 6, din tabelul nr. 6).

In urma examinărilor repetate am stabilit următoarele date care reies din tabelul nr. 6:

TABELUL Nr. 6

Modificările pulsului şi tensiunii arteriale în urma efortului din jocul de fotbal

Postul ocupat în echipă	Nr. celor examinaţi	1 Cifrele medii în repaus (Dimineaţa)		2 Pe teren înainte de încălzire		3 După 15 minute exerc. încălzire		4 După repriza I-a		5 După repriza a II-a		6 Între 45-50 minute după joc	
		Puls	Tens. arter.	Puls	Tens. arter.	Puls	Tens. arter.	Puls	Tens. arter.	Puls	Tens. arter.	Puls	Tens. arter.
Portar	4	71	120/62	76	120/70	113	155/80	104	120/70	105	120/70	74	120/70
Fundaşi (+ stoperi)	14	65	121/78	73	126/84	98	135/89	116	130/86	112	121/84	85	120/73
Mijlocaşi	12	70	125/80	75	130/85	107	146/83	130	136/75	123	121/71	96	115/70
Inaintaşi	24	66	125/79	70	128/78	102	146/80	123	133/81	129	129/78	92	126/81
Total	54	68	123/75	73	126/79	105	145/83	118	129/78	117	123/76	87	120/73

1. Cifra medie a pulsului pe minut (în picioare şi în stare de repaus) ca şi a tensiunii arteriale este cea prezentată şi analizată la începutul acestei lucrări adică pulsul 68, tensiunea maximă 123 mm Hg, presiunea minimă 75 mm Hg şi presiunea diferenţială 48 mm Hg.

2. La sosirea la stadion imediat după echipare şi ieşire pe teren tot în repaus (deplasarea la stadion s-a făcut în toate zilele de cercetare cu autobusul), media valorilor pulsului şi ale tensiunii arteriale sînt uşor ridicate faţă de cifrele de repaus (tabelul nr. 6, coloana a 2-a). Astfel pulsul este mai accelerat în medie cu 5 pulsaţii pe minut, iar presiunea maximă şi minimă uşor crescută cu 3—5 mm Hg, presiunea diferenţială rămînînd la aceleaşi valori.

Prof. A. N. Krestovnikov şi colaboratorii săi în urma cercetărilor făcute au stabilit următoarele: valorile creşterii frecvenţei cardiace înainte de concursuri sau chiar de antrenamente este în funcţie de natura şi intensitatea efortului ce va urma (tăria adversarului cu care va juca). În al doilea rînd pe măsura apropierii timpului de concurs accelerarea cardiacă este datorită acţiunii exercitată de întregul complex de excitanţi condiţionali (întîlnirea cu întreaga echipă, vederea stadionului, a porţilor, a tribunelor etc.).

Creşterea frecvenţei cardiace şi a tensiunii arteriale la jucătorii de fotbal echipaţi la ieşirea pe stadion chiar înainte de încălzire este datorită influenţei scoarţei cerebrale în urma reflexelor condiţionate stabilite anterior.

Examinările făcute împreună cu prof. N. Petrescu pe echipa de juniori R.P.R. cu ocazia întîlnirilor internaţionale de la Bratislava şi Berlin din mai 1954, au arătat următoarele: în dimineaţa zilei cînd urma să aibă loc jocul, la cîteva minute de la sculare media pulsului întregei echipe era crescută cu 6—10 pulsaţii pe minut faţă de cifrele dintr-o zi de repaus fără joc sau antrenament. De asemenea înainte de jocul internaţional şi, după echipare, pulsul luat pe terenul de încălzire înainte de începerea acesteia era în medie accelerat cu 18—26 pulsaţii pe minut faţă de cifrele medii din repaus. Prof. A. N. Krestovnikov şi prof. I. A. Vardişvili trag concluzia în cazuri similare observate în starea de prejoc (starea de start), că modificările sînt condiţionate de influenţele reflex condiţionate stabilite în antrenamentele şi jocurile anterioare asociate cu influenţele celui de al 2-lea sistem de semnalizare în legătură reciprocă cu întîiul sistem de semnalizare. Excitaţiile sau semnalele auditive şi vizuale ale primului sistem de semnalizare la ieşirea pe teren, asociate sau legate cu semnalele celui de al 2-lea sistem de semnalizare adică de condiţiile cunoscute de joc; ocuparea locurilor pe teren, indicaţiile antrenorului etc. determină în scoarţa cerebrală o serie întreagă de reprezentări care pe calea sistemului vegetativ produc modificările descrise mai sus şi cunoscute sub numele de „starea de prejoc sau starea de start".

3. După exerciţiile de încălzire executate timp de circa 15 minute valorile medii ale pulsului la cei 54 jucători examinaţi cresc cu 37 pulsaţii pe minut faţă de cifrele din repausul complet şi cu 32 pulsaţii faţă de cifrele dinainte de încălzire.

Tensiunea arterială maximă creşte în medie cu 20 mm Hg, presiunea

minimă cu 5—8 mm Hg iar presiunea diferenţială creşte de la 48 mm Hg cifra de repaus la 62 mm Hg imediat după încălzire.

După cum observăm din tabelul nr. 6, cele mai însemnate creşteri se observă la portari şi apoi la mijlocaşi, datorite la primii unei ridicate stări emoţionale înainte de joc, iar la ceilalţi intensităţii crescute a efortului ce va urma şi a exerciţiilor de încălzire.

Cu toate că lucrarea de faţă nu are ca obiect metodica şi mecanismul „încălzirii" în practica exerciţiilor fizice, socotesc necesar a insista foarte pe scurt asupra unor puncte care sînt în strînsă legătură cu studiul aparatului cardiovascular întreprins de noi.

Prin exerciţiile preliminare sau de încălzire se urmăreşte în primul rînd creşterea excitabilităţii scoarţei cerebrale, fapt ce duce la îmbunătăţirea întregei activităţi corticale şi în al 2-lea rînd adaptarea marilor funcţiuni organice pentru efortul ce va urma în timpul jocului, cu scopul angrenării imediat în joc cu maximum de eficacitate.

Se cunoaşte în general că natura, durata şi intensitatea exerciţiilor de încălzire trebuie să fie individualizate după particularităţile morfo-funcţionale, tipul de activitate nervoasă superioară, gradul de antrenament, şi după posibilităţile fizice ale individului etc.

Recomandăm ca în efectuarea şi alegerea exerciţiilor de încălzire, ca şi în durata încălzirii să avem în vedere efectele sau modificările marilor funcţiuni organice obţinute prin starea dinainte de joc sau starea de start şi care pot fi determinate cu uşurinţă prin gradul accelerării frecvenţei cardiace şi respiratorii, creştere uşoară a temperaturii corporale, excitabilitate crescută şi intensificarea diurezei.

La jucătorii la care starea dinainte de joc se manifestă sub aspectul unei optime excitabilităţi şi exteriorizată prin creşterea frecvenţei cardiace şi respiratorie efectele generale ale exerciţiilor de încălzire se pot obţine într-un timp mult mai scurt.

La jucătorii la care persistă în starea dinainte de joc o stare de inhibiţie corticală manifestată prin „apatia de start", şi apreciată pe lîngă alte semne obiective prin o uşoară scădere a frecvenţei cardiace, efectele pozitive ale încălzirii şi înlăturarea stării de inhibiţie nu pot fi obţinute decît printr-o durată şi intensitate mai mare a exerciţiilor de încălzire.

La doi dintre jucătorii selecţionaţi în echipa de juniori care a susţinut întîlnirile internaţionale din mai 1954, am observat împreună cu antrenorul N. Petrescu, că înainte de exerciţiile de încălzire pentru joc prezentau o scădere a frecvenţei cardiace sub cifrele obişnuite de repaus. Interpretînd acest fenomen ca datorit unei stări de inhibiţie şi deci o influenţă negativă a stării de start, indicaţiile imediate au fost ca exerciţiile de încălzire să fie individualizate şi prelungite pe o durată mai mare, iar rezultatul obţinut de aceşti doi sportivi imediat în joc a fost bun.

4. Imediat la terminarea reprizei I la cei 54 jucători urmăriţi media frecvenţei cardiace a fost crescută cu 50 contracţii faţă de cifrele de repaus şi cu 45 contracţii faţă de cifra dinainte de încălzire (repaus = 68 pulsaţii pe minut, înainte de încălzire = 73, iar după repriza I — 118 pulsaţii pe minut). Cea mai crescută frecvenţă cardiacă o au tot mijlocaşii de margine din cauza efortului mare pe care aceştia îl depun atît în acţiunile de atac, cît şi în apărare (reprezentată prin cifra medie de

130 pulsații pe minut). Cifre mai ridicate la mijlocași am observat la jucătorii: O. I. = 160 pulsații, T. A. = 144, A. A. = 148, A. A. = 138 pulsații pe minut. Cea mai ridicată frecvență cardiacă după repriza I a prezentat-o însă înaintașul B. V. cu cifra de 168 pulsații pe minut.

Presiunea arterială după repriza I la majoritatea jucătorilor este crescută față de cifrele din repaus sau dinainte de exerciții de încălzire (vezi tabelul nr. 6). Și aici cele mai crescute valori le găsim tot la mijlocași (B. L. = 160/100, S. G. = 150/60, B. G. = 150/100).

De o valoare practică deosebită sînt sondajele în timpul efortului repetate în diferite perioade de antrenament ale jucătorilor. Astfel la unii jucători care în repriza a II-a, nu mai dădeau același randament în joc sau cum se spune între jucători „nu se mai văd pe teren" și prezentau semne vădite de oboseală, am găsit la sfîrșitul reprizei I valori ale presiunii arteriale sub cifrele de repaus și cu accentuată *scădere a presiunii diferențiale*.

Astfel, jucătorul T. P. prezenta în repaus tensiunea arterială Mx. 140 mm Hg și Mn. 90, iar diferențiala 50 mm Hg. După încălzire Mx. 135 mm Hg, Mn. 90, diferențiala 45 mm Hg, iar după repriza I Mx. 110, Mn. 85, iar diferențiala scăzută la 25 mm Hg. Jucătorul F. L. prezenta următoarele date în repaus: Mx. 140, Mn. 65, diferențiala 75 mm Hg. După încălzire Mx. 155, Mn. 60, diferențiala 95, iar după repriza I Mx. 120, Mn. 80, diferențiala scăzută la 40 mm Hg. Aceeași comportare am observat-o la jucătorul P. G.: în repaus Mx. 120, Mn. 65, diferențiala 55, după încălzire Mx. 130, Mn. 65, diferențiala 65 mm Hg, iar după repriza I Mx. 105, Mn. 70, diferențiala 35 mm Hg.

Făcîndu-le cunoscut și discutînd observațiile culese cu colectivul de antrenori al echipei, care era sezisat și cunoștea însuficienta pregătire fizică a susmenționaților jucători la colectivele lor, aceștia au fost în parte înlocuiți în echipă sau unii au fost supuși la un antrenament special în raport cu gradul lor de pregătire fizică.

Recomandăm medicilor sportivi executarea în mod curent a acestor examene simple și rapide numite de noi „sondaje în timpul efortului specific" care furnizează o serie de date suficiente pentru aprecierea capacității de efort și a gradului de pregătire fizică generală.

In special în perioada fundamentală (repetată în diferite etape), cît și la începutul perioadei de tranziție, „sondajele din efortul specific" sînt foarte utile pentru planificarea, individualizarea și conducerea antrenamentelor cît și pentru o justă alternare a repausului reparator.

In activitatea medico-sportivă am efectuat aceste examene repetate (sondaje) în box, canotaj, ciclism, schi, rugbi, atletism și bineînțeles în fotbal, legate de efortul intens și specific din timpul concursului sau jocului, iar rezultatele obținute au fost cu mult mai valoroase și mai concludente decît orice probă funcțională cardiacă executată în cabinet.

O condiție esențială pentru o justă interpretare a datelor culese este faptul că rezultatele obținute asupra valorilor pulsului, tensiunii arteriale și în special a tensiunii diferențiale să fie comparate cu cifrele de repaus și cu datele celorlalte examene făcute în diferite perioade ale activității din cursul unui an, precum și cu rezultatele sportive obținute.

După repriza a II-a (imediat la terminarea ei) valorile pulsului şi ale presiunii arteriale sînt foarte puţin modificate în raport cu cele observate după repriza I. Remarcăm că observaţiile noastre sînt în concordanţă cu cele obţinute de prof. A. N. Krestovnikov şi colaboratorii săi şi publicate în „Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice". După repriza a II-a cele mai ridicate valori ale pulsului şi tensiunii arteriale se observă la mijlocaşii de margine şi la înaintaşii interi. Astfel la unii mijlocaşi am observat valori ridicate ca de exemplu: — S. G. pulsul 154 pe min., tensiunea arterială 150/60 mm Hg; — B. G. pulsul 168 pe min, tensiunea arterială 160/100 mm Hg. La înaintaşii interi: — G. I. pulsul 152 pe min, tensiunea arterială 140/80 mm Hg; — S. I. pulsul 130 pe min, tensiunea arterială 150/100 mm Hg.

Imediat la terminarea jocului am observat unele particularităţi în comportarea pulsului şi tensiunii arteriale care se cuvin a fi expuse pentru a fi cunoscute de medicii sportivi şi interpretate la justa lor valoare.

Prima observaţie se referă la apariţia tonului infinit în momentul măsurării presiunii minime. La următorii jucători (halfi de margine, înaintaşi interi sau extreme) B. L., O. A., F. S., B. G., am găsit imediat după efortul intens din cele 2 reprize tensiunea minimă 0 (zero), adică ultimul zgomot se aude şi dispare din stetoscop în jurul cifrei zero de pe manometrul aparatului de tensiune. Prof. A. N. Krestovnikov, S. V. Sestakov şi A. H. Grantîni pe bază de cercetări roentgen-chimografice şi electrocardiografice au stabilit că apariţia tonului infinit la sportivii fruntaşi cu activitate îndelungată în sport nu constituie o scădere a capacităţii de efort a inimii. La aceşti sportivi, examene complimentare ca electrocardiograma au arătat o reglare şi un ritm perfect al inimii, iar roentgen-chimograma o capacitate mare de contracţie. Prof. Krestovnikov conclude că „apariţia tonului infinit, numit incorect o tensiune minimă de 0 mm de mercur, depinde în mai mare măsură de activitatea cordului şi în mai mică măsură de activitatea vaselor. Prezenţa tonului infinit după un efort fizic mare este un fenomen fiziologic normal la sportivii bine antrenaţi. Apariţia tonului infinit după un efort muscular mic sau în stare de repaus reprezintă un fenomen patologic şi poate fi datorit unei insuficienţe a valvulelor aortice, unei dilataţii exagerate a vaselor periferice, fenomene ce duc la o pronunţată scădere a tonusului vascular. În aceste condiţii apariţia tonului infinit este un indice al modificărilor patologice din aparatul circulator".

Am insistat asupra acestui fenomen de scurtă durată observat în repetate rînduri în determinarea tensiunii arteriale la sportivi imediat după eforturi de intensitate mare — extenuante, pentru ca medicii sportivi să-l cunoască şi să-i acorde interpretarea cuvenită.

A doua observaţie — analizînd în continuare tensiunea arterială după repriza a II-a, se observă la unii jucători care au terminat cu greutate jocul o comportare particulară a tensiunii diferenţială prezentînd aspecte cu mult mai concludente decît după repriza I.

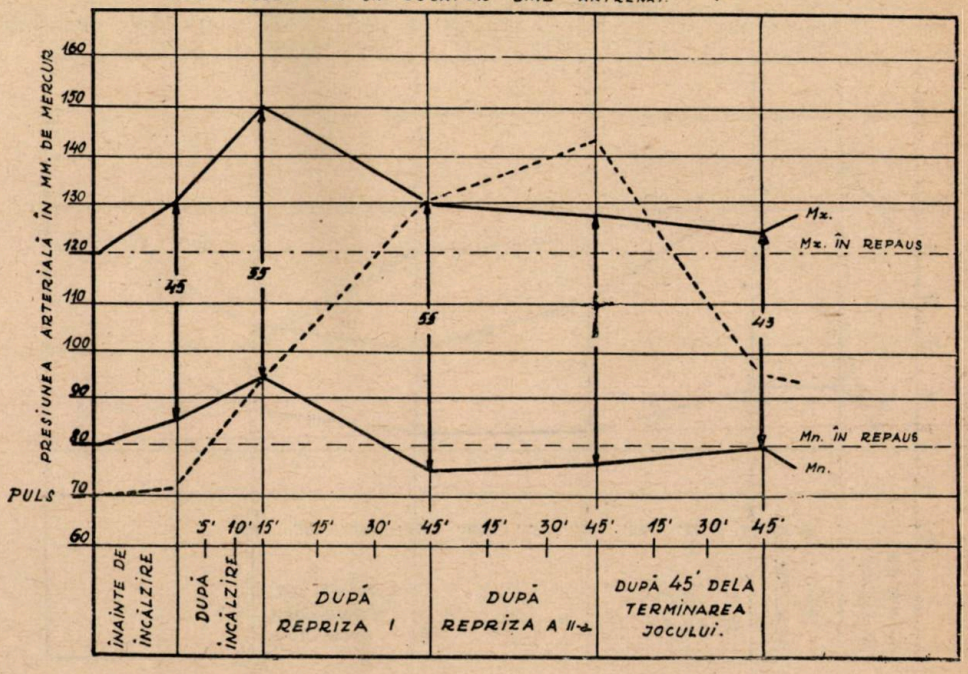
La aceiaşi jucători la care după repriza I, am observat o micşorare a presiunii diferenţiale prin scăderea fie a presiunii maxime, fie prin creşterea uşoară a tensiunii minime, examinîndu-i la terminarea reprizei a II-a, au prezentat aceste fenomene cu mult mai accentuate. Unii din aceşti

jucători examinaţi pentru a nu fi scoşi din echipă cu toate că prezentau în joc semne vădite de oboseală, declarau în mod intenţionat că se simt foarte bine. Insă randamentul lor în echipă observat chiar de către antrenori în cursul reprizei a II-a, era foarte scăzut, iar indicii funcţionali determinaţi de noi la terminarea jocului arătau o stare de oboseală intensă.

Pentru a înţelege cu mai multă uşurinţă modalitatea de comportare a tensiunii arteriale după efortul fizic susţinut, prezentăm alăturat două grafice în care se observă comportarea tensiunii şi a pulsului arterial la doi jucători de fotbal cu pregătire fizică diferită.

GRAFICUL D.

MODUL DE COMPORTARE AL TENSIUNII ARTERIALE ŞI PULSULUI ÎN DIFERITELE PERIOADE ALE JOCULUI LA UN JUCĂTOR BINE ANTRENAT.

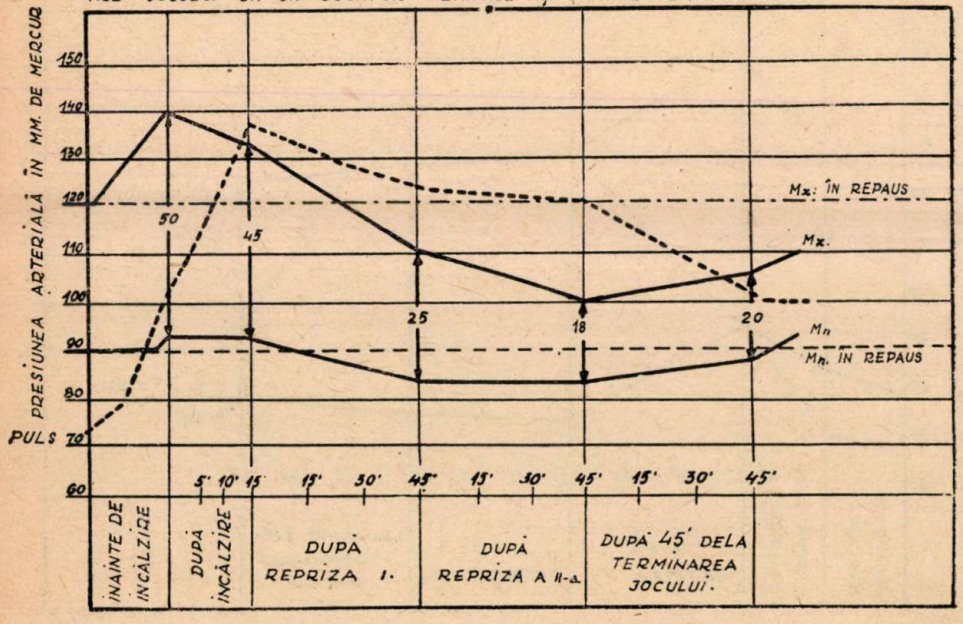


Graficul D reprezintă o comportare normală a presiunii arteriale la un jucător (V. G.) bine antrenat şi care a suportat bine efortul din timpul unui joc public terminînd încă cu posibilităţi de a continua efortul. Din grafic se observă că înainte de joc atît valorile pulsului cît şi valorile tensiunii arteriale sînt uşor crescute (influenţa scoarţei cerebrale — starea de start). După exerciţiile de încălzire aceste valori cresc apreciabil, pulsul ajungînd la 94 oscilaţii pe minut, tensiuneą arterială maximă creşte la 150 mm Hg de mercur, iar minima urcă uşor la 95 mm de mercur, astfel încît tensiunea diferenţială creşte pînă la 55 mm de mercur. După repriza I şi a II-a, valorile pulsului şi ale tensiunii arteriale cu cele trei elemente descrise mai sus sînt încă crescute faţă de cifrele de repaus.

Graficul E reprezintă comportarea cu totul aparte a presiunii arteriale maxime, minime şi în special diferenţiala la un jucător (P.) care nu a suportat în condiţii normale efortul din timpul jocului (insuficient antrenat) şi care atît la terminarea reprizei I cît şi a II-a, a dat semne evidente de oboseală, iar în timpul jocului nu a corespuns. Din grafice se observă că imediat după terminarea reprizei I, tensiunea arterială maximă scade de la 135 mm de mercur la 110 mm de mercur, presiunea minimă oscilînd foarte puţin astfel încît tensiunea diferenţială scade de la 45 mm de mercur înainte de efort la 25 mm de mercur la sfîrşitul reprizei I. După repriza a II-a scăderea presiunii maxime este mai accentuată ajungînd la cifra de 100 mm de mercur, iar presiunea diferenţială scade în jurul a 20 mm de mercur. Chiar la 45—50 minute de la terminarea

GRAFICUL E.

MODUL DE COMPORTARE AL TENSIUNII ARTERIALE ŞI PULSULUI ÎN DIFERITELE PERIOADE ALE JOCULUI LA UN JUCĂTOR NEANTRENAT ŞI CARE TERMINĂ CU GREU PARTIDA.



jocului cum se observă din graficul E presiunea maximă este găsită scăzută sub cifrele de repaus la fel ca şi presiunea diferenţială.

Graficul E reprezintă modul de comportare anormală a presiunii arteriale şi în special a presiunii diferenţiale după eforturi mari la indivizi insuficient antrenaţi. Studiul comportării tensiunii diferenţiale în urma unui efort fizic de durată constituie cel mai concludent indice de apreciere a posibilităţilor fizice, ale unui individ şi o metodă precisă şi rapidă de apreciere a gradului de adaptabilitate a aparatului cardiovascular la efort.

Pe baza acestor observaţii făcute şi la alţi jucători din lotul reprezentativ (de exemplu jucătorii : P. G., M. N., Z. L., care prezentau com-

portări ale presiunii arteriale în timpul şi imediat după joc ca cele prezentate în graficul E) am putut da antrenorilor o serie de date concrete asupra capacităţii de efort a jucătorilor respectivi cu ajutorul cărora colectivul de antrenori a putut planifica, individualiza, conduce antrenamentele şi face unele schimbări în echipă.

5. Indicii funcţionali cardiaci cercetaţi de noi (puls şi tensiune arterială) determinaţi după 45—50 minute de la terminarea jocului ne arată că atît pulsul cît şi tensiunea arterială revin la normal după efortul susţinut în joc numai la portari. Aceasta pentru faptul că volumul de efort depus de portar în cele 90 minute de joc este destul de redus iar majoritatea modificărilor observate înainte, în timpul şi imediat după joc, se datorau mai ales unei crescute stări emoţionale (dorinţa de a juca cît mai bine, responsabilitatea, observaţiile coechipierilor etc.).

Odată cu terminarea jocului dispărînd aceşti excitanţi condiţionali, valorile modificărilor funcţionale cardiace revin în această perioadă de aproximativ 45 minute la valorile din repaus.

La ceilalţi jucători — fundaşi, mijlocaşi şi înaintaşi, după scurgerea aceluiaşi interval de la terminarea jocului găsim revenite la normal doar valorile tensiunii arteriale (la unii jucători chiar sub valorile dinainte de joc). Frecvenţa cardiacă însă nu revine la valorile repausului după 45—50 minute după terminarea jocului la toţi aceşti jucători. Din analiza tabelului nr. 6 se observă că la fundaşi frecvenţa cardiacă înainte de joc era de 70 contracţii pe minut iar la 45—50 minute după joc 85 contracţii pe minut, la mijlocaşi înainte 76 contracţii pe minut, iar după 45—50 minute de la joc 92 contracţii pe minut.

Această persistenţă a frecvenţei cardiace crescute chiar după 45—50 minute de la terminarea jocului se datoreşte în special caracteristicilor jocului modern de fotbal, joc în continuă mişcare cu execuţii tehnice din viteză şi mai ales volumului mare de efort depus de mijlocaşi şi înaintaşi în decursul celor 90 minute de joc.

CONCLUZII

1. Studiul comportării aparatului circulator în timpul efortului fizic prin determinarea indicilor funcţionali (puls, tensiune arterială) furnizează date preţioase pentru aprecierea gradului de pregătire fizică generală, utilă planificării şi conducerii antrenamentului.

2. La jucătorii de fotbal în repaus cifrele bradicardiei sînt mult mai reduse în raport cu atleţii, schiorii, baschetbaliştii (68 pulsaţii pe minut). Valorile tensiunii arteriale însă sînt aproape egale cu ale susmenţionaţilor sportivi — maxima 125 mm Hg, minima 80 mm Hg.

3. În urma examenelor repetate şi complexe executate pe jucătorii de fotbal s-a stabilit că proba ortostatică nu poate constitui o probă funcţională cardiacă pentru determinarea aptitudinilor funcţionale cardiace. Ea serveşte cu succes la aprecierea şi stabilirea stării de tonus a sistemului nervos vegetativ şi a influenţei acestuia asupra activităţii inimii.

4. Probele funcţionale cardiace (proba cu 20 genuflexiuni sau 60 sărituri pe loc etc.) întrebuinţate curent în practica exerciţiilor fizice şi

sportului, repetate în diferite perioade de antrenament şi legate de activitatea depusă, de rezultatele practice obţinute de sportiv şi studiate comparativ între ele sînt foarte utile pentru verificarea modului cum se desfăşoară în urma efortului fizic diferitele mecanisme regulatorii ale funcţiei cardiovasculare. Cu ajutorul lor în aceste condiţii se pot obţine concluzii valabile asupra capacităţii de efort a inimii şi în mod indirect asupra gradului de pregătire fizică generală a sportivului.

5. Stabilirea valorilor tahicardiei relative şi absolute după un efort fizic standard sînt foarte utile pentru studii comparative necesare aprecierii gradului de pregătire fizică generală (sportiv antrenat sau neantrenat) constituind un indice în plus asupra adaptabilităţii la efort a aparatului cardiovascular (indicii stării de antrenament).

6. Sondajele în timpul efortului din competiţie sau joc, situaţii cînd intervin toţi factorii care ar putea provoca modificări în funcţiunile organelor (intensitate mare, condiţii de mediu adecvate, stare psihică specială etc.) sînt cele mai bune metode pentru studiul comportării aparatului circulator, a adaptabilităţii lui la efort, a capacităţii de efort şi indirect a gradului de pregătire a sportivului.

7. Durata şi intensitatea exerciţiilor de încălzire va fi stabilită şi dirijată pe lîngă factorii cunoscuţi de antrenori şi de influenţa „stării de start" asupra marilor funcţiuni organice (hiperexcitabilitate sau excitabilitate optimă în stare „gata de luptă" sau starea de inhibiţie în „apatia de start").

8. După efortul din jocul de fotbal (atît după repriza I cît şi a II-a) valorile pulsului şi a tensiunii arteriale, trebuie să fie crescute în raport cu gradul de pregătire fizică a sportivului şi intensitatea efortului depus. In special valorile presiunii diferenţiale trebuie să crească după efort prin creşterea accentuată a presiunii maxime şi nemodificare sau uşoară scădere a presiunii minime. Scăderea valorilor presiunii diferenţiale după efort faţă de cifrele de repaus sau dinainte de efort constituie un semn precoce al unei slabe comportări a aparatului cardiovascular la efort, fenomen ce denotă o lipsă de pregătire fizică, o stare marcată de oboseală, efortul trebuind a fi întrerupt.

9. Observarea pe o scurtă durată în determinarea presiunii arteriale minime după un efort intens şi de durată a „tonului infinit" sau a presiunii minime în jurul cifrei 0 (zero) mm Hg de pe manometru la sportivii cu o activitate îndelungată şi bine antrenaţi nu constituie un semn al unei capacităţi reduse a inimii la efort ci este un fenomen fiziologic normal observat în aceste situaţii la sportivi (Prof. A. N. Krestovnikov).

10. In repaus după 45—50 minute de la terminarea jocului nu revin la normal pulsul şi tensiunea arterială decît la portari. După scurgerea acestui interval cele mai crescute valori ale pulsului le observăm în special la halfii de margine şi înaintaşii interi sau extreme şi acestea în strînsă legătură cu efortul solicitat de postul ocupat în echipă şi de cerinţele jocului modern.

LUCRĂRI CONSULTATE

Prof. A. N. KRESTOVNIKOV — Studii de fiziologie a exercițiilor fizice. Editura Cultură Fizică și Sport — 1953.

A. L. VILKOVISKI și E. I. KOLBANOVSKAIA — In jurul cercetării sistemului nervos vegetativ la sportivii supraantrenați. Caiet documentar de medicina culturii fizice nr. 3/1954.

V. P. KOVALENKO — In legătură cu problema rolului și importanței probelor funcționale ale aparatului cardiovascular în consultațiile medico-sportive. Teoria și practica culturii fizice nr. 7/1951.

Dr. VICIU EMIL — Aparatul circulator în raport cu exercițiile fizice și sportul. Curs de medicină sportivă editat în 1950.

Dr. ADRIAN IONESCU — Modificarea ritmului cardiac și tensiunii arteriale în urma antrenamentului la studenții în educație fizică. Bul. Soc. Medicale de educație fizică.

Dr. R. ENESCU și dr. POPESCU POMPILIU — Considerațiuni asupra frecvenței ritmului cardiac în efortul fizic. Caiet documentar de medicina culturii fizice nr. 1/1954.

Dr. P. MUNTEANU și dr. G. ȘERBAN — Considerațiuni asupra tensiunii arteriale la sportivii antrenați. Caiet documentar de medicina culturii fizice nr. 4/1954.

Dr. TRAIAN DUMITRESCU — Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv revista „Fotbal", 1950.

Efectele orelor de educație fizică asupra unei grupe de studente de la facultatea muncitorească

CARMEN TERCHILĂ
asistentă la catedra de ed. fizică
a Institutului Politehnic
din Timișoara

Cunoscînd mijloacele prin care se îndeplinesc sarcinile educației fizice în învățămîntul superior, cunoscînd condițiile de lucru existente, pentru desfășurarea lecțiilor, mi-am propus să urmăresc în decursul unui an universitar efectele lecțiilor de educație fizică asupra unui grup de studente, care nu au o pregătire anterioară.

Trecînd la partea de studiu a lucrării mele, pentru a avea date concrete asupra stadiului lor de pregătire la începutul cursurilor, am hotărît să înregistrez rezultatele care le realizează la unele probe de atletism. Cu ajutorul acestor date am constatat lipsurile pe care le au, pe baza cărora am axat temele lecțiilor, în așa fel încît să asigur un progres în cursul lunilor de iarnă. În primăvară, ca o constatare a efectelor lecțiilor de educație fizică ținute, am înregistrat din nou rezultatele la aceleași probe de atletism, pentru a le compara cu cele din toamnă.

Pentru cercetarea subiectului propus, am ales studentele anului I de la facultatea muncitorească care au venit din producție, unde posibilitățile de practicarea sportului, au fost mai reduse ca în învățămînt, iar unele studente au venit la școală după întreruperea completă a oricărei activități sportive.

Pentru a avea un criteriu de comparare și un punct de control mi-am ales în același timp o grupă de studente care au avut posibilitatea să practice în timpul școlii medii educația fizică la lecții practice cu profesor de specialitate și chiar au activat în cadrul colectivelor sportive la atletism, jocuri sportive sau gimnastică.

Programa lecțiilor de educație fizică în învățămîntul superior prevede ore săptămînale de 90 de minute. In cadrul acestor lecții se predau cele trei ramuri ale educației fizice: gimnastica, jocuri dinamice și sportive, atletism, combinate pentru a asigura dezvoltarea generală și multilaterală și însușirea deprinderilor necesare.

Desigur că în lunile în timpul cărora lecțiile se efectuează pe stadion, se insistă asupra temelor din atletism și se lucrează mai puțin teme speciale de gimnastică, în schimb în lunile din timpul iernii, cînd lecțiile se țin în sala de gimnastică, nu se întocmesc lecții cu teme principale de atletism. Anul I are teme mai ușoare, ca tehnică, apropiată de mișcările naturale.

La începutul anului universitar, lecțiile de educație fizică se desfășurau pe teren cu teme alese din atletism. Planul calendaristic prevedea învățarea săriturii în lungime, aruncarea grenadei și alergarea pe distanța de 100 m.

Prima lecție a avut ca scop prelucrarea întregului organism, a marilor funcțiuni, pentru a pregăti colectivul pentru lecțiile viitoare. Această sarcină a fost îndeplinită prin mers cu variante, diferite alergări, sărituri de pe loc și din deplasare, o bogată varietate de exerciții de gimnastică, ștafete cu mingea, cu obstacole și jocuri simple.

Lecțiile următoare cuprindeau teme de atletism. In prima lecție făceam explicarea și demonstrarea tehnicii unei probe și însușirea parțială a tehnicii. In lecția a doua repetam cele învățate pentru perfecționarea tehnicii, înregistram rezultatele și treceam la învățarea unei tehnici noi.

Astfel lecțiile din toamnă, cuprindeau următoarele sarcini:

Săptămîna	Sarcini	Proba de control
1	— Startul și alergare pe 100 m, pregătire — Obstacol G.M.A. nr. 1 și 2 — Handbal	
2	— Start și finiș la alergare pe 100 m, pregătire — Echilibru aplicativ (ștafetă) — Handbal	
3	— Alergare 100 m viteză — Săritura în lungime, pregătire — Handbal	Alergare de viteză 100 m
4	— Săritura în lungime, pregătire — Alergare în teren variat — Handbal	
5	— Săritura în lungime — Obstacol G.M.A. nr. 2 și 3 — Aruncarea grenadei de pe loc și cu elan, pregătire	Săritura în lungime
6	— Aruncarea grenadei de pe loc și cu elan, pregătire — Obstacole G.M.A. nr. 3 și 4 — Cros	
7	— Aruncarea grenadei cu elan (cu ambele brațe) — Obstacolul G.M.A. nr. 4 și sosirea — Handbal	
8	— Aruncarea grenadei — Cursa cu obstacole G.M.A. — Joc de handbal	Aruncarea grenadei

Iată rezultatele obţinute în toamnă la grupa experimentală, paralel cu cea de control, la probele prevăzute în planul calendaristic:

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Aruncarea grenadei		Alergare 100 m		Săritura în lungime	
		Grupele		Grupele		Grupele	
		experimentală	control	experimentală	control	experimentală	control
1	K. M. C. E.	15	19	17,4	15,9	2,50	3,20
2	B. A. E. D.	16,5	15	16,8	15,8	3,00	3,40
3	G. C. S. M.	20	20	16,5	15,9	3,10	3,10
4	M. Ch. R. M.	17	22	19	16	2,75	4,15
5	P. E. G. A.	15	20	19	15,6	2,80	3,50
6	B. L. B. I.	18	20	18,5	15,4	2,90	3,65
7	G. A. O. L.	17	20,5	18,5	16,5	2,70	3,60
8	I. E.	15		18,5		3,00	
9	V. S.	16,5		17,3		3,00	
10	O. V.	19		18		2,50	
11	M. M.	15		18		2,70	
12	S. E.	16		17,5		2,80	

După datele înregistrate am constatat că majoritatea studentelor n-au control, n-au coordonare în executarea exerciţiilor, n-au simţul mişcării.

Trebuia ca în lecţiile din sala de gimnastică să le asigur dezvoltarea generală, coordonarea în mişcări, în special să le dezvolt forţa şi rezistenţa şi apoi mobilitatea, viteza şi îndemînarea.

In lecţiile de educaţie fizică ţinute în lunile noiembrie, decembrie, februarie şi martie (2 săptămîni), deci în 12—13 săptămîni, am căutat să înlătur lipsurile constatate.

Astfel în partea pregătitoare, am insistat asupra gimnasticii de bază, prin prelucrarea mai amănunțită a întregii musculaturi și a articulațiilor, pentru a mări forța și mobilitatea; exerciții la scara fixă, exerciții în doi, exerciții cu mingea medicinală sau altă minge, exerciții la sol.

In partea fundamentală am prevăzut teme cu jocuri dinamice mai mult sub formă de întrecere și ștafete, cu teme de treceri de obstacole, cu tîrîri, cu transport de greutăți sub diferite forme, de alergări în deosebite feluri etc.; de pîrtii cu obstacole, tragere la țintă din mai multe poziții, cu aruncări și prinderi de minge, cu rostogoliri, cu sărituri și altele.

S-a putut observa că studentele nu aveau obișnuința mișcării, erau lipsite de îndemînare, puțin fricoase în exercitarea temelor necunoscute de ele și mai ales a temelor cu obstacole.

Pentru a înlătura aceste deficiențe, am insistat asupra jocurilor dinamice. Starea emotivă creată de aceste întreceri, ambiția de a cîștiga, le făcea mai abile în mișcări, mai îndrăznețe la trecerea obstacolelor. Desigur la primul joc obstacolul era foarte mic. Apoi treptat, atenția fiindu-le concentrată asupra altei teme de transport de greutăți, sau de tragere la țintă, treceau peste obstacole mai grele. Progresiv, mărind lungimea parcursului ștafetei, îngreuind materialul de transport, variind felul obstacolelor, s-au obișnuit să execute mai degajat mișcările, au prins mai multă siguranță în probele de alergare, sărituri și exerciții de îndemînare.

Paralel cu aceste rezultate, — s-a înregistrat și o creștere calitativă în executarea exercițiilor din partea pregătitoare. Studentele înțelegeau fiecare exercițiu, îl executau cu destulă convingere și obținerea rezultatului urmărit era asigurată. Exercițiile erau executate din ce în ce mai corect. Mărind numărul efectuării exercițiilor, măream și rezistența executantelor.

Introducînd un număr mai mare de exerciții ritmice, le dezvoltam simțul mișcării, controlul, stabilitatea în poziții mai puțin obișnuite, simțul echilibrului.

Puteam trece chiar la exerciții mai complicate, care solicitau și memoria lor; obligîndu-le să gîndească și să nu lucreze numai prin imitare, mecanic.

In semestrul II am introdus lecția după principiul profesorului sovietic Dogadin. Schema lecției de educație fizică cuprindea numai trei părți. Partea introductivă se contopește cu cea pregătitoare, formînd partea lecției care are ca scop pregătirea organismului pentru sarcinile din partea fundamentală. Partea fundamentală cuprinde sarcinile pentru însușirea tehnicii exercițiilor, educarea deprinderilor pentru muncă și apărare, folosirea deprinderilor însușite anterior in condiții noi și variate. Partea de încheiere are ca sarcină liniștirea organismului și pregătirea pentru activitatea care urmează.

In afara temelor pe care le-am prelucrat, noua schemă a lecției lui Dogadin mă favoriza, deoarece prin exercițiile suplimentare din partea

fundamentală, puteam introduce exerciţii speciale care îmi permiteau să prelucrez colectivul astfel, încît înlăturam lipsurile existente. Am insistat prin aceste exerciţii suplimentare asupra dezvoltării forţei braţelor, a abdomenului şi a părţilor laterale; de asemenea am urmărit mărirea vitezei şi a rezistenţei. Exerciţiile pe care le-am introdus, puteau fi mai pretenţioase decît cele executate în semestrul I, fiindcă în timpul lecţiilor din lunile noiembrie şi decembrie elevele se obişnuiseră cu mişcarea, au înţeles scopul exerciţiului şi au pierdut timiditatea în execuţie, specifică începătorului.

Pentru o mai bună localizare a mişcărilor, am insistat asupra exerciţiilor la scară fixă. Apoi am folosit exerciţiile în doi, de rezistenţă şi mai ales cu mingea medicinală pentru mărirea forţei. Am folosit exerciţii pentru braţe şi picioare — balansări, rotări, sărituri cu sprijin — la care puteam mări frecvenţa mişcării şi treptat durata exerciţiului cu frecvenţă maximă pentru a-şi însuşi mişcarea de viteză.

Pentru mărirea rezistenţei am insistat asupra jocurilor dinamice şi asupra jocurilor sportive cu reguli simplificate adaptate la împrejurările lucrului în sală (handbal, baschet).

Odată cu sosirea lunilor de primăvară (pe la 15 martie), am început efectuarea lecţiilor de educaţie fizică pe stadion.

In primele patru lecţii am pregătit tehnica probelor prevăzute în planul calendaristic prin exerciţii speciale caracteristice probei respective.

Pe baza pregătirii obţinute în timpul lecţiilor efectuate în sala de gimnastică, am pregătit fiecare probă de atletism, prevăzută pentru controlul rezultatelor, printr-un program de exerciţii speciale de intensitate mai mare decît în toamnă.

Pentru alergarea de viteză am insistat asupra coordonării mişcării braţelor cu cea a picioarelor prin exerciţii de alergare pe loc în ritm lent, în ritm accelerat şi cu frecvenţă maximă. In prima lecţie am repetat de două ori fiecare temă pe o durată de o jumătate pînă la un minut, intercalînd exerciţii uşoare. In lecţiile următoare am mărit numărul repetărilor. Am repetat mişcarea: sprijin culcat pe braţe cu un picior adus între braţe şi de aici schimbarea picioarelor prin uşoară săritură pentru mărirea forţei abdominale şi a frecvenţei. Exerciţiul executat la început de 8 ori a fost repetat treptat de mai multe ori pînă la 20 repetări în ritm accelerat. Am făcut alergare în ritm obişnuit insistînd asupra corectitudinii mişcării. Alergarea pe distanţa de 150 pînă la 250 m, o făceam prin alergarea obişnuită, alergare cu genunchii sus, alergare uşoară, cu pas întins etc. Temele de alergare cu variante, le făceam şi la lecţiile în care pregăteam săritura în lungime sau aruncarea grenadei.

In special am insistat asupra alergărilor lansate. Am trecut la învăţarea startului cu alergare de viteză de 25—30 m; în prima lecţie l-am repetat de 4 ori, în lecţia a doua am mărit distanţa de alergare

pînă la 50 m repetînd startul tot de 4 ori. După o mică pauză am făcut alergarea necronometrată pe distanța de 100 m.

In lecțiile în care tema prevedea mai multe exerciții de alergare, pregăteam și aruncarea grenadei. Exerciții pregătitoare pentru mărirea forței brațelor făcusem în sală în timpul lecțiilor de iarnă, de asemenea repetam deseori aruncarea cu mingea de oină în sala de gimnastică. Pe baza cunoștințelor tehnice de aruncare cu mingea de oină, învățarea tehnicii de aruncare cu grenada a fost mult ușurată. La proba aceasta am obținut rezultate mai bune decît la celelalte două probe.

Pentru săritura în lungime am insistat asupra exercițiilor care urmăreau mărirea detentei, astfel: pas săltat, sărituri pe ambele picioare sau pe un picior, din ghemuit în extensie, sărituri peste ștachetă de pe loc prin ghemuire, pe un picior, cu elan prin ghemuire pînă la înălțime maximă. Pentru săritura propriu-zisă am insistat asupra fiecărui element în parte; elanul cu alergare cu viteză accelerată, bătaie prin rularea tălpii piciorului de bătaie, desprinderea de pe prag, zborul și aterizarea. Pentru înălțarea necesară săriturii în lungime, la început le-am obligat să sară peste o panglică. Executau foarte greu desprinderea de pe prag și zborul. De aceea rezultatele nu arată un progres deosebit.

Deși am ales probe cu o tehnică mai simplă, în numărul de lecții avute, nivelul scăzut cu care au venit nu permitea o specializare prea mare. Exercițiile atletice cer o coordonare bună, un control propriu în execuție și rezistență mare pentru a putea persevera. Totuși am putut face lecții mai bune decît în toamnă. Elevele aveau o rezistență considerabilă, cîștigată prin lecțiile ținute în sală. Pe baza acestei rezistențe am putut insista asupra elementelor tehnice a fiecărei probe printr-o repetare destul de mare a exercițiilor. Desigur că în cursul antrenamentului trebuia să țin seamă și de condițiile regimului de viață (hrană, locuință, alte preocupări).

De la 15 aprilie la 30 mai, rezervînd cîte două lecții pentru fiecare probă, ca în programul de toamnă, am reluat cele trei probe de atletism: aruncarea grenadei, alergarea pe 100 m și săritura în lungime, ale căror rezultate le comunic în tabelul din pag. 32.

Făcînd o paralelă între mediile generale ale rezultatelor pe probele din toamnă, față de cele din primăvară, între cele două grupe putem constata că diferența dintre medii s-a redus apreciabil.

Progresul grupei experimentale este mai mare decît îl arată scăderea acestei diferențe, deoarece grupa de control poate să înregistreze mai ușor rezultate mai bune avînd o pregătire fizică anterioară (din toamnă). Studentele grupei de control cunosc mișcarea, au destulă coordonare în execuție și cu practica dobîndită în timpul școlii medii și-au însușit și tehnica unor probe. Deci ele trebuiau să urmărească numai perfecționarea cunoștințelor avute. Studentele grupei experimentale nu

au avut nici o pregătire prealabilă, deci un progres al rezultatelor în probele de atletism era mai greu de obţinut.

Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Aruncarea grenadei		Alergare 100 m		Săritura în lungime	
		Grupele		Grupele		Grupele	
		experimentală	control	experimentală	control	experimentală	control
1	K. M. C. E.	20,5	22	17	15,2	3,05	3,60
2	B. A. E. D.	20	18	16,6	16,4	3,05	3,60
3	G. C. S. M.	26	25	16	16	3,00	3,35
4	M. Ch. R. M.	20,5	30	18,5	15	3,20	4,35
5	P. E. G. A.	19	22	18,6	16	2,95	3,50
6	B. L.	Retrasă pe sem. II					
7	G. A. B. I.	24	22	17,8	15,3	3,10	3,70
8	I. E.	Retrasă pe sem. II					
9	V. S. O. L.	22	21	16,5	16,5	3,25	3,60
10	O. V.	21		18,3		2,80	
11	M. M.	21		17,8		2,90	
12	S. E.	16		17,2		3,00	

In lecţiile ţinute m-am ghidat după principiul dezvoltării multilaterale. Nu am urmărit o pregătire de specializare numai pentru a avea în primăvară rezultate bune la probele de atletism. Am insistat să dau studentelor o dezvoltare generală pe baza căreia se pot obţine în orice ramură sportivă rezultate. De aceea lecţiile din timpul iernii cuprindeau teme de gimnastică şi jocuri sportive — în limita posibilităţilor — şi jocuri dinamice cu teme de atletism — de alergare, aruncări şi sărituri. Am căutat prin exerciţii speciale să înlătur lipsurile mai mari: lipsa forţei ab-

dominale și a brațelor, a rezistenței în mișcarea de durată (în alergare mai ales) și a vitezei.

Tabelul de mai jos arată media rezultatelor obținute în toamnă și primăvară de cele două grupe.

Nr. crt.	Numele și pronumele	Aruncarea grenadei		Alergare 100 m		Săritura în lungime	
		Grupele		Grupele		Grupele	
		experimentală	control	experimentală	control	experimentală	control
1	K. M. C. E.	17,7	20,5	17,2	15,6	2,77	3,40
2	B. A. E. D.	18,2	16,5	16,7	16,2	3,02	3,50
3	G. C. S. M.	23	18	16,2	15,9	3,05	3,27
4	M. Ch. R. M.	18,2	26	18,7	15,5	2,87	4,25
5	P. E. G. A.	18	21	18,8	15,8	2,87	3,50
6	G. A. B. I.	20,5	20	18,2	15,3	2,90	3,67
7	V. S. O. L.	18,75	18,5	16,6	16,5	2,90	3,60
8	O. V.	20		18,1		2,65	
9	M. M.	20		17,9		2,90	
10	S. E.	16		17,3		2,90	

Este regretabil că munca nu are continuitate. In timpul iernii a fost întreruptă pentru o durată de 6—7 săptămîni şi poate în primăvară, în lecţiile ţinute pe stadion ar fi trebuit să insist mai mult asupra dezvoltării generale, după felul lecţiilor din sală, însă din lipsă de timp a trebuit să trec la pregătirea directă a probelor de atletism prevăzute în planul calendaristic.

Proba	Toamna		Primăvara	
	Grupele		Grupele	
	experimentală	control	experimentală	control
Săritura în lungime	2,57	3,51	3,03	3,70
Diferenţă	0,94		0,67	
Aruncarea grenadei	16,8	19,2	21	23
Diferenţa	2,4		2,00	
Alergare 100 m	18,7	15,8	17,2	15,7
Diferenţa	2,9		1,5	

Desigur că am căutat, după posibilităţile de lucru pe care le au studentele, să îmbogăţesc conţinutul lecţiei. După a treia lecţie, n-am mai urmărit să măresc conţinutul lecţiei, cu scopul de a obţine rezistenţă, ci urmăream mai mult calitatea în execuţia exerciţiilor.

Lucrînd după acest plan, am ajuns la rezultatele din tabelele de mai sus.

Concluzia este, că la un grup de începătoare, în general trebuie asigurată dezvoltarea generală şi multilaterală prin practicarea celor trei ramuri ale educaţiei fizice: gimnastică, jocuri dinamice şi sportive şi atletism. Cunoscînd bine grupa cu particularităţile psihice şi fizice, se poate da lecţiei, pe aceeaşi bază, un conţinut mai adecvat lipsurilor pe care le au componentele grupei.

Cercetările mele au fost adaptate condiţiilor de lucru avute şi programului prescris de catedra de educaţie fizică.

Metode folosite în pregătirea pentru obținerea categoriei junioare la gimnastica sportivă

II

ECATERINA GHIMBRA
profesor școala Medie Tehnică de Cultură Fizică București

22 lecții pentru învățarea categoriei junioare la gimnastica sportivă

LECȚIA nr. 1.

Sarcina: Însușirea exercițiilor pentru dezvoltarea forței și mobilității.

Bară fixă. Tema 1. — Atîrnat stînd — atîrnat culcat — extensie — atîrnat ghemuit — atîrnat culcat înainte — întoarcere 180° în atîrnat culcat — atîrnat ghemuit.

Paralele inegale. Tema 1. — Atîrnat stînd — atîrnat culcat — extensie — revenire în stînd.

Bîrnă. Tema 1. — Săritură cu extensie prin arcuire.

Inele pe loc. Tema 1. — Treceri din atîrnat stînd, în culcat ghemuit și din nou atîrnat în stînd prin mutarea succesivă a picioarelor; prin sărituri și alunecări; prin mișcarea înainte și înapoi a inelelor fără a mișca picioarele de pe loc.

LECȚIA nr. 2.

Sarcina: Însușirea exercițiilor pentru dezvoltarea coordonării și echilibrului.

Bară fixă. Tema 2. — Atîrnat culcat — întoarcere 180° în cumpănă.

Bîrnă. Tema 2. — Stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi pe vîrf — pas schimbat cu dreptul — cu stîngul — cu dreptul, cu rotarea brațelor în cumpănă pe piciorul drept, brațele în sus — piciorul stîng înainte și întoarcere pe vîrfuri 180°.

Sol. Tema 1. — Din sprijin ghemuit — rostogolire înainte și ridicare cu ajutorul brațelor prin săritură în sus, cu arcuirea corpului, brațele lîngă corp; aceeași cu întoarcere de 45°—90°—270°—360° la stînga și dreapta în timpul săriturii în sus; aceeași cu întoarcere de 180°—360° cu săritură în aer și la cădere rostogolire imediat înainte.

LECȚIA nr. 3.

Sarcina: Însușirea exercițiilor pentru dezvoltarea forței — vitezei — echilibrului.

Bară fixă. Tema 3. — Atîrnat stînd — prin balansarea unui picior, atîrnat-agățat cu întoarcere — trecînd în atîrnat agățat de genunchi — agățat de genunchi brațele lateral.

Paralele egale joase. Tema 1. — Stînd între bare apucat de jos — prin balansul unui picior, atîrnat agățat cu întoarcere — trecere în atîrnat agățat de un genunchi — agățat de genunchi, brațele lateral.

Inele pe loc. Tema 2. — Atîrnat prin agățare în inel — atîrnat agățat pe un braț — atîrnat cu vîrfurile picioarelor înapoi (cuib) — atîrnat cu extensie prin agățare cu vîrfurile picioarelor de frînghie.

Sărituri (ladă). Tema 1. — Săritură laterală peste lada așezată oblic.

LECȚIA nr. 4.

Sarcina: Însușirea elementelor pentru dezvoltarea mobilității și echilibrului.

Paralele inegale. Tema 2. — Urcare de voie — stînd pe piciorul drept stîngul

înainte — cumpănă pe piciorul drept aceeaşi cu stîngul — piciorul drept înainte pe bară, aplecarea trunchiului înainte — arcuire şi săritură cu extensie.

Bîrna. Tema 3. — Urcare de voie — stînd pe genunchiul drept cu braţele lateral — şezînd pe călcîiul drept cu braţele înainte — stînd pe stîngul prin arcuire săritură cu extensie.

Sol. Tema 2. — Cumpănă din stînd, cumpănă pe un picior cu braţele lateral sau deasupra capului; aceeaşi cu sprijin ghemuit; sprijin pe genunchi, ducerea unui picior întins înapoi şi braţele lateral în cumpănă pe un genunchi.

LECŢIA nr. 5.

Sarcina: Exerciţii pentru însuşirea elementelor de sprijin şi balans şi exerciţii pentru dezvoltarea forţei şi mobilităţii.

Bară fixă. Tema 4. — Sprijin — sprijin călare. a) atîrnat ghemuit — sprijin — sprijin călare.

Paralele egale joase. Tema 2. — Sprijin pe o bară — sprijin călare — depărtat şezînd.

Inele pe loc. Tema 3. — Atîrnat — balans înainte în atîrnat-îndoit.

Bîrna. Tema 4. — Sprijin — dreptul lateral pe bîrnă — întoarcere 90° în stînd pe genunchiul drept.

LECŢIA nr. 6.

Sarcina: Insuşirea exerciţiilor pentru dezvoltarea echilibrului şi vitezei.

Bară fixă. Tema 5. — Sprijin călare — întoarcere 180° — întoarcere 90° în şezînd pe o coapsă — braţele lateral — sprijin înapoi — săritură înainte.

Paralele inegale. Tema 3. — Sprijin ghemuit pe bara de jos — atîrnat culcat şezînd pe coapsa stîngă, braţul drept lateral — sprijin pe bara de jos — cerc cu un picior cu întoarcere în şezînd pe coapsa dreaptă — stînd pe dreptul, cumpănă — sprijin pe bară înaltă, braţele lateral.

Inele în legănare. Tema 1. — Legănare prin alergare — înainte — înapoi.

Sărituri (capră înălţime 110 cm). Tema 2. — Săritură în stînd — coborîre prin extensie cu picioarele depărtate peste obstacolul viu.

LECŢIA nr. 7.

Sarcina: Exerciţii pentru dezvoltarea forţei şi mobilităţii.

Inele pe loc. Tema 4. — Atîrnat îndoit — atîrnat răsturnat — atîrnat îndoit — lăsare înapoi prin săritură în stînd.

Bîrnă. Tema 5. — Urcare de voie — pe genunchiul drept stînd — cumpănă pe genunchiul drept — balans cu stîngul şi săritură laterală.

Sol. Tema 3. — Podul din pe spate culcat; din depărtat stînd; ridicarea alternativă a unui picior întins la verticală; aşezarea alternativă a unei mîini pe şold; din pod ridicarea unui picior la verticală; întoarcere de 180° în sprijin culcat, sau în cumpănă pe un genunchi.

Sărituri (capră şi ladă). Tema 3. — Săritură peste capră cu picioarele depărtate şi imediat cu picioarele îndoite peste ladă.

LECŢIA nr. 8.

Sarcina: Insuşirea exerciţiilor pentru dezvoltarea vitezei şi coordonării.

Sol. Tema 4. — Învăţarea exerciţiului cu o măciucă, din categoria junioare 1953—1955.

Inele în legănare. Tema 2. — Legănare prin alergare — legănare înainte şi întoarcere 180° — înainte şi întoarcere 180°.

Tîrîre. — Pe patru labe; pe antebraţe şi genunchi; pe o parte; complet lipit de pămînt.

Sărituri. Tema 4. — Săritura cu oprire pe genunchi — coborîre prin extensie (capra înălțime 110 cm).

LECȚIA nr. 9.

Sarcina: Insușirea exercițiilor pentru dezvoltarea forței și echilibrului.

Paralele inegale. Tema 4. — Sprijin pe bară înaltă — alunecare peste bare în atîrnat culcat, revenire prin extensie în stînd.

Inele fixe. Tema 5. — Atîrnat răsturnat.

Sol. Tema 5. — Stînd pe cap; din pe genunchi; din sprijin culcat cu alunecarea picioarelor întinse înainte; din depărtat stînd; din stînd pe cap, îndoirea unui picior; din stînd pe cap, rostogolire înainte.

Bîrnă. Tema 6. — Cumpănă pe genunchiul drept — săritură laterală prin balansarea piciorului stîng.

LECȚIA nr. 10.

Sarcina: Insușirea exercițiilor pentru dezvoltarea coordonării, mobilității și forței.

Bară fixă. Tema 6. — Șezînd pe o coapsă, brațele lateral — întoarcere 270° în sprijin — săritură înapoi.

Paralele inegale. Tema 3. — Depărtat șezînd — întoarcere în 180° spre stînga trecînd piciorul stîng printre bare înapoi în șezînd cu coapsa dreaptă — peste bară în șezînd pe coapsa stîngă — săritură în extensie.

Sol. Tema 6. — Exercițiul de categoria junioare 1953—55.

LECȚIA nr. 11.

Sarcina: Insușirea exercițiilor prin dezvoltarea forței, vitezei și mobilității.

Paralele inegale. Tema 5. — Răsturnare în sprijin cu împingerea de bara de sus — șezînd în echer.

Bară fixă. Tema 7. — Agățat de genunchi, brațele lateral — atîrnat îndoit înapoi — înapoi în stînd — înapoi apucat — îndreptare în stînd.

Inele în legănare. Tema 5. — Legănare înainte — înapoi și îndoirea genunchilor la piept — înainte și săritura în extensie.

Sărituri (ladă). Tema 5. — Săritura hoțului.

LECȚIA nr. 12.

Sarcina: Insușirea exercițiilor pentru dezvoltarea echilibrului, vitezei și coordonării.

Bîrnă. Tema 7. — Stînd pe bîrnă — balans cu piciorul stîng înainte, înapoi și pas — aceeași cu piciorul drept — aceeași cu stîngul — întoarcere 180° pe vîrfuri — pe genunchiul drept, extensie.

Sol. Tema 7. — Stînd pe antebrațe (încercare).

Sărituri (capră 110 cm). Tema 6. — Sărituri cu picioarele depărtate.

Frînghie. — Cățărare în trei timpi.

LECȚIA nr. 13.

Sarcina: Legarea exercițiului III la bară fixă, exercițiul II la bîrnă, exercițiul I la paralele egale joase.

Bară fixă. Tema 8. — Exercițiul III — atîrnat culcat — întoarcere 180° în cumpănă — atîrnat culcat înainte, întoarcere 180° în atîrnat culcat — atîrnat ghemuit — sprijin — sprijin călare — întoarcere 90° în șezînd pe coapsă, brațele lateral — întoarcere 270° în sprijin săritură înapoi. (Tema 1, 2, 4, 5, 6).

Bîrnă. Tema 8. — Exercițiul II — sprijin — dreptul lateral pe bîrnă și întoarcere 90° în stînd pe genunchiul drept — șezînd pe călcîiul drept — stînd pe stîngul, dreptul pe vîrf înapoi — pas schimbat cu dreptul — cu stîngul — cu dreptul cu rotarea

braţelor în cumpănă pe dreptul, braţele în sus — stîngul înainte şi întoarcere pe vîrfuri 180° — prin arcuire săriturî în extensie. (Temele 1, 2, 3, 4).

Paralele egale joase. Tema 4. — Exerciţiul I — sprijin între bare — sprijin călare — depărtat şezînd — întoarcere 180° spre stînga cu trecerea piciorului stîng printre bare înapoi în şezînd pe coapsa dreaptă — balans peste bară în şezînd pe coapsa stîngă — săritură în extensie.

LECŢIA nr. 14.

Sarcina: Legarea exerciţiului II la paralele inegale, exerciţiul I inele pe loc, sol, şi exerciţiul II la săriturî.

Paralele inegale. — Exerciţiul II — răsturnare în sprijin cu împingere de bara de sus — cerc cu un picior cu întoarcere în şezînd pe coapsa dreaptă — şezînd în echer — stînd pe stîngul, dreptul înainte — cumpănă pe stîngul — dreptul pe bară şi îndoirea corpului — arcuire şi săritură în extensie. (Temele 2, 5).

Sol. Tema 6. — Exerciţiul de categoria junioare 1953—55.

Săriturî (capră 110 cm). Tema 2. — Săritura a II-a — săritura în stînd — coborîre prin extensie cu picioarele depărtate peste obstacol viu.

Inele pe loc. Tema 6. — Exerciţiul I — atîrnat — balans înainte în atîrnat îndoit — lăsare înapoi şi săritură în stînd. (Temele 4, 3, 5).

LECŢIA nr. 15.

Sarcina: Legarea exerciţiului I la bară fixă, exerciţiul I inele în legănare, sol şi exerciţiul II la săriturî.

Bară fixă. Tema 9. — Exerciţiul I — sprijin — sprijin călare — înapoi în atîrnat agăţat extensie — atîrnat agăţat de genunchi — agăţat de genunchi braţele lateral — atîrnat îndoit înapoi — înapoi în stînd — înapoi apucat — îndreptare în stînd. (Temele 3, 4, 7).

Inele în legănare. Tema 4. — Exerciţiul I — legănare prin alergare — legănare înainte şi întoarcere 180° — înainte şi întoarcere 180° — înainte, înapoi şi îndoirea genunchilor la piept — înainte şi săritură în extensie. (Temele 1, 2, 3).

Săritură (capră). — Săritura a II-a — săritură peste capră cu picioarele depărtate. (Tema 3).

Sol. Tema 4. — Exerciţiul cu o măciucă, categoria junioare 1953—55.

LECŢIA nr. 16.

Sarcina: Insuşirea exerciţiilor pentru dezvoltarea echilibrului — coordonării şi vitezei.

Bîrnă. Tema 8. — Exerciţiul I — stînd — balans cu piciorul stîng înainte, înapoi şi pas — aceeaşi cu dreptul — aceeaşi cu stîngul — întoarcere 180° pe vîrfuri în poziţia pe genunchiul drept — cumpănă pe genunchiul drept — balans cu stîngul şi săritură laterală.

Sol. — Exerciţiul la sol pentru junioare program 1953—55. (Tema 6).

LECŢIA nr. 17.

Sarcina: Insuşirea exerciţiilor de forţă şi mobilitate.

Bară fixă. Tema 10. — Exerciţiul II — atîrnat culcat în extensie — atîrnat ghemuit — sprijin — sprijin călare — întoarcere 180° — sprijin înapoi — săritură înainte.

Paralele inegale. Tema 7. — Exerciţiul I — sprijin ghemuit pe bara de jos — atîrnat culcat — şezînd pe coapsa stîngă — şezînd în echer — alunecare peste bare în atîrnat culcat în extensie — stînd.

Inele pe loc. — Repetarea exerciţiului I din categoria junioare 1953—55. (Tema 6).

Sol. — Repetarea exerciţiului cu o măciucă categoria junioare 1953—55. (Tema 4).

LECȚIA nr. 18.

Sarcina: Insușirea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei, forței și echilibrului.

Inele în legănare. Tema 5. — Legănare prin alergare — legănare înapoi și întoarcere 180° — înapoi și întoarcere 180°.

Paralele joase. — Repetarea exercițiului I. (Tema 4).

Bîrnă. — Repetarea exercițiului II. (Tema 8).

Sărituri. Tema 7. — Săritură peste cal cu picioarele depărtate.

LECȚIA nr. 19.

Sarcina: Perfecționarea exercițiilor și învățarea răsturnării la bara fixă.

Bară fixă. Tema 11. — Sprijin — răsturnare lentă înainte în atîrnat-ghemuit pe un picior — dreptul înainte (împușcă cioara) trecerea piciorului drept înapoi pe vîrf — cu întinderea piciorului stîng ridicare prin avînt cu dreptul — răsturnare în sprijin.

Paralele inegale. — Perfecționarea exercițiului II din categoria junioare 1953—55. (Tema 6).

Inele în legănare. Tema 6. — Legănare prin alergare înainte și îndoirea genunchilor la piept — înapoi și săritură în extensie.

Sărituri (capră). — Perfecționarea săriturii a II-a din categoria junioare 1953—55. (Tema 2).

LECȚIA nr. 20.

Sarcina: Învățarea elementelor noi la bîrnă, sol și paralele inegale.

Bîrna. Tema 10. — Sprijin culcat — culcat — coborîre din pe genunchi cu extensie.

Sol. Tema 8. — Stînd pe mîini — din sprijin jumătate ghemuit — cu un picior înapoi din stînd — stînd pe mîini cu cădere lentă în pod (răsturnare lentă).

Paralele inegale. Tema 8. — Prin săritură apucarea de bara de sus și trecerea unui picior îndoit peste bara de jos în atîrnat călare culcat — apucare simultană de bara de jos în atîrnat agățat la un genunchi și cu avînt cu piciorul liber — apucare simultană de bara de sus în atîrnat călare culcat — apucare încrucișată cu o mînă și urcare cu întoarcere și balans peste un picior în șezînd pe o coapsă.

Inele pe loc. Tema 7. — Atîrnat îndoit — coborîrea picioarelor în atîrnat cu brațele îndoite și balans înapoi — balans înainte în atîrnat.

LECȚIA nr. 21.

Sarcina: Perfecționarea exercițiilor învățate.

Bară fixă. — Repetarea exercițiului III.

Inele în legănare. Tema 7. — Exercițiul II. Legănare prin alergare — legănare înapoi și întoarcere 180° — înapoi, înainte și îndoirea genunchilor la piept — înapoi și săritură în extensie.

Paralele egale joase. Tema 5. — Sprijin pe un genunchi de-a lungul paralelelor cu apucare de bara depărtată.

Din sprijin culcat cu pieptul lateral îndoirea unui picior.

Sărituri (ladă). — Repetarea săriturii hoțului.

LECȚIA nr. 22.

Sarcina: Învățarea de noi elemente.

Bîrna. Tema 11. — Rostogolire înainte prin ghemuit.

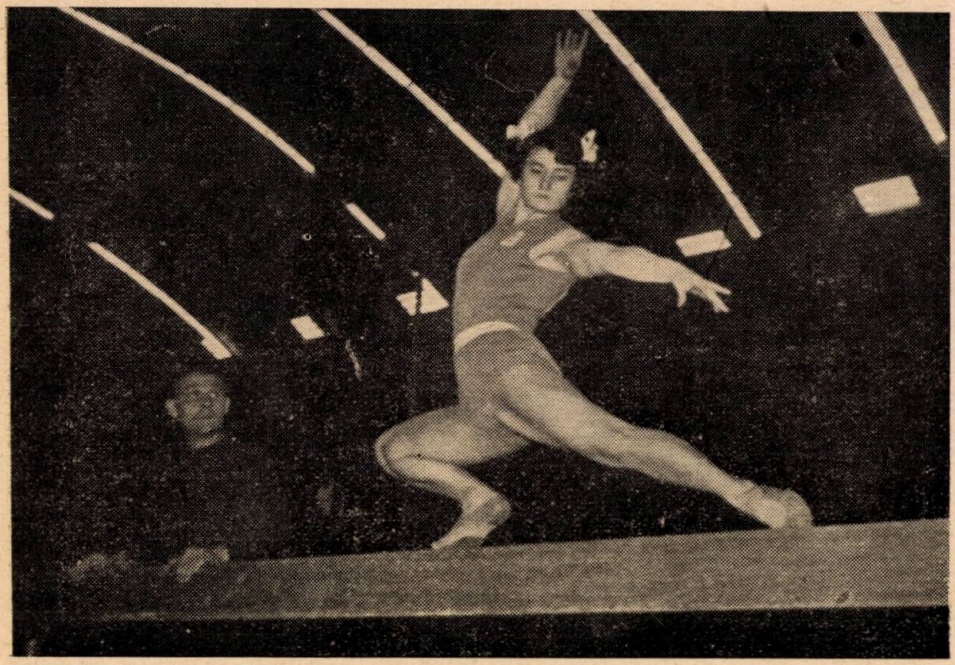
Sol. Tema 9. — Roata.

Paralele inegale. Tema 9. — Din stînd pe piciorul stîng pe bara de jos, cu

umărul drept spre bara de sus — îndoirea trunchiului înapoi cu ridicarea piciorului drept înainte în sus, brațul stîng sus, mîna dreaptă apucă bara de sus — îndreptare cu întinderea piciorului drept și trecerea lui pe deasupra barei de sus, cu întoarcere spre dreapta în sprijin pe bara de sus, vîrfurile picioarelor pe bara de jos — răsturnare lentă cu întoarcere spre dreapta printr-o mișcare de alunecare, șezînd pe coapsa stîngă pe bara de jos cu picioarele în afară.

Desigur că vă veți întreba ce caută în aceste lecții unele exerciții pe care nu le întîlnim în categoria junioare.

Ele sînt puse cu scopul de a ușura trecerea de la o categorie la alta și chiar dacă nu sînt perfect însușite, executantele își vor putea dezvolta mai mult interesul în învățarea și a altor elemente decît a categoriei respective. In felul acesta voința de a lupta cu sine însăși va fi mai mare și barierele spre o nouă categorie vor fi mai ușor de trecut.



Maestra sportului Teofila Băiașu, executînd un exercițiu dificil pe bîrnă.

Metodica de antrenament a înotătorului Alexandru Popescu

EMERIC FREUND
antrenor

Printre înotătorii din țara noastră care se pregăteau pentru concursurile de înot din cadrul celui de al IV-lea Festival al Tineretului de la București din anul 1953 se afla și Alexandru Popescu, un tînăr plin de voință, doritor să-și ridice necontenit nivelul tehnic și măiestria sportivă. Ca prim obiectiv el își propunea să coboare sub recordul lui Marchițiu Vladimir la proba de 100 m fluture (1 min, 11 s).

Odată cu venirea oaspeților unguri și a antrenorului Imre Sárosi noi am luat cunoștință pentru prima oară despre elementele tehnice ale procedeului de înot „delfin".

În luna decembrie 1953 un grup de înotători și antrenori romîni au fost invitați la Budapesta pentru efectuarea unor antrenamente comune și studierea procedeului delfin.

Acolo, Alexandru Popescu a discutat mult cu delfinistul Feyer, campionul Ungariei pe distanța de 200 m, cu care s-a antrenat împreună iar eu am lucrat cu Sárosi, antrenorul lui Tumpek, Iaki István (elevul lui Imre Sárosi) și cu Tumpek.

Munca nu a fost ușoară, zilnic la ora 6 dimineața trebuia să fim prezenți la bazinul de iarnă de pe insula Margareta unde se desfășurau cu multă sîrguință antrenamentele.

În cadrul lecțiilor ținute de antrenorii maghiari am observat marea importanță și necesitatea gimnasticii, și în special a exercițiilor pentru dezvoltarea grupelor musculare a toracelui și membrelor superioare, cît și a celor pentru obținerea unei mobilități articulare corespunzătoare.

În decursul acestei perioade de antrenament tînărul nostru înotător Alexandru Popescu a încercat să învețe procedeul delfin dar fără rezultate satisfăcătoare.

Reîntors în țară Alexandru Popescu nu s-a demobilizat ci a continuat cu perseverență încercările de a-și însuși procedeul delfin sub conducerea antrenorului său de colectiv N. Blidaru, care a adus un aport prețios în desfășurarea procesului de antrenament. Deși pentru început străduințele tînărului înotător se păreau fără roade și progrese, el fiind lipsit de o putere de coordonare a elementelor tehnice ale procedeului delfin, totuși continuă să lucreze cu perseverență și în centrul de antrenament al lotului dinamovist de la Toplița se antrenează după un nou program metodic de antrenament. După analiza temeinică a cauzelor obiective și subiective ale ineficacității antrenamentului din ultimul timp el trece cu hotărîre la reînceperea muncii pentru însușirea și perfecționarea delfinului. Pentru început am interzis să mai înoate folosind procedeul tehnic bras și am trecut la antrenarea pe distanțe lungi în înotul delfin (pînă la 1.200 m).

La început mergea greu, dar voința tînărului a învins toate greutățile. Pentru a găsi unde era greșeala de coordonare înota zilnic zeci de lungimi de bazin. La o nouă analiză a fiecărei mișcări observam că mișcarea capului nu este în coordonare cu mișcarea brațelor. Urmau noi cicluri de antrenament pentru realizarea coordonării. În sfîrșit într-o zi, mi-a declarat, după un antrenament, că simte că înoată mai ușor și într-adevăr acest lucru era dovedit cu prisosință de rezultatele obținute în timp.

Am întocmit atunci imediat un nou program de antrenament în care am întrerupt înotul în viteză dar am dat importanță exercițiilor pentru ondulație și forței de propulsie a picioarelor legată cu mișcarea de coordonare a capului și a brațelor (800 m). Un alt exercițiu folosit era înot în alunecare cu brațe de craul și picioare delfin cu ondulația corpului mai moderată. Înot cu procedeul delfin s-a inclus 800—1.200 m pe zi care se completa și cu alte procedee de înot. Pentru dezvoltarea condiției fizice s-a introdus joc de polo (după-amiază).

In a treia săptămînă după ce deprinderile mişcărilor şi formarea unui stil personal au fost bine însuşite am trecut la uniformizarea ritmului. Insă într-o săptămînă cît a ţinut munca în adevărat ritm de concurs, acesta nu a putut fi realizat decît pe o distanţă scurtă de 50 m, iar în ceea ce priveşte rezistenţa în regim de viteză, nu a putut fi realizată la Topliţa.

Inainte de plecare aşa cum am procedat cu toţi înotătorii am făcut un antrenament de control în cadrul căruia Alexandru Popescu a concurat cu multă timiditate, realizînd 21 s pe 33 m, 46 s pe 66 m şi 1'13"8 pe 100 m. Eram sigur că anul 1954 va îmbunătăţi rezultatul sub 1,10.

La întoarcerea în Bucureşti, participînd la Cupa Dinamo el a obţinut 1'12"8/10, dar cizelarea stilului lui s-a făcut abia la Tbilisi unde cu ajutorul şi experienţa antrenorilor sovietici s-a putut trece la realizarea acestuia. Aici, în ştafeta de 4 x 100 mixtă el realizează cel mai bun rezultat 1 min, 11 s.

Urmează apoi victoria lui internaţională în concursul de la Sofia cu timpul de 1.10.9 pe 100 m şi totodată obţinerea normei de maestru.

Reîntors la Bucureşti, Alexandru Popescu intră în programul de pregătire la polo pentru Jocurile Mondiale Universitare şi pentru campionatele europene.

Rezultatele obţinute în timpul acestor campionate au dat naştere la o nouă problemă ce se punea în discuţie, aceea a necesităţii pregătirii multilaterale în înot.

După aceasta, el obţine rezultate bune la Spartachiada sindicală :

100 m fluture — 1'08" 9/10.

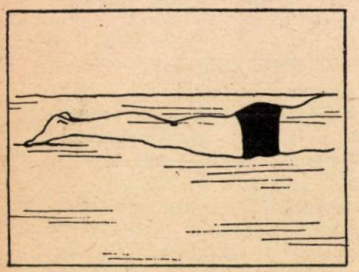
200 m fluture — 2'45" 8/10.

In programul de antrenament al tînărului înotător intervine un repaus de 2 săptămîni (în luna octombrie). La reluarea antrenamentelor el se pregăteşte pentru întîlnirea de natație cu sportivii din R. D. Germană.

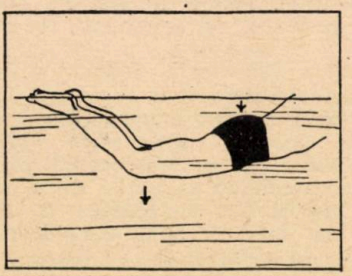
In perioada pregătitoare, am introdus în antrenamentele lui gimnastica specială şi împreună cu N. Blidaru am trecut direct la întocmirea programului de pregătire. S-au introdus apoi o serie de noi exerciţii. Astfel, în prima săptămînă s-a făcut un antrenament cu exerciţii de pregătire fizică generală, în care au fost introduse exerciţii de polo (înot cu capul ridicat, contra craul, pluta înainte, înot „mîndru", călcarea apei cu braţele ridicate şi ştafete pentru îmbunătăţirea vitezei) — s-a înotat cam 2.500 m zilnic.

Săptămîna a doua a cuprins exerciţii pentru formarea rezistenţei. In această perioadă lucrîndu-se de 2 ori pe zi, antrenamentul a avut o intensitate mai mare iar înotul de bază a fost făcut pe distanţa de 1.200 m pe zi.

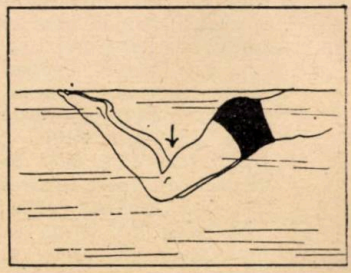
LUNI	MARŢI	MIERCURI	JOI	VINERI
1.200 m	3 × 400 m	6 × 200 m	12 × 100 m	3 × 33 m sau 15 × 66 m



Poziţia iniţială : corpul orizontal se află sub nivelul apei.



Prin coborîrea bazinului gambele încep flexarea pe coapse.



Se accentuează flexarea gambelor pe coapse, labele picioarelor cu gleznele uşor depărtate ating suprafaţa apei.

Afară de aceasta s-au mai parcurs distanțele: 400—800 m înot cu ajutorul picioarelor, 200—400 m înot cu ajutorul brațelor și 200—400 m înot în alunecare.

Programul de antrenament a fost întocmit în așa fel încît să fie multilateral, să fie viu, iar încheierea programului să se facă cu joc de polo. În a treia săptămînă a antrenamentului s-au făcut exerciții speciale pentru menținerea formei sportive a înotătorului care în acest timp a reușit să îmbunătățească recordul la 100 m fluture realizînd timpul de 1'08"6 și la 200 m fluture timpul de 2'44"9/10. Cu puțin timp înaintea întîlnirii de natație cu sportivii din R. D. Germană, Alexandru Popescu aflîndu-se într-o stare de oboseală i s-a aplicat un regim de odihnă.

Chiar din prima zi a concursurilor cu înotătorii din R. D. Germană, Alexandru Popescu reușește să-și înscrie numele pe lista celor mai buni înotători din lume la proba de 100 m fluture cu timpul de 1'06"8. Însă a doua zi, la proba de 200 m fluture, a realizat un timp slab 2 min, 47 s. Acest lucru s-a datorat faptului că nu reușise să-și formeze un ritm corespunzător pentru 200 m.

Se poate preciza că acest gen de a înota a adus noi probleme în înot, căci hidrodinamica delfinului este încă în plină dezvoltare, posibilități pentru obținerea de rezultate bune fiind enorme.

Rezultatele obținute arată că delfinul este procedeul care se va apropia ca viteză cel mai mult de procedeul înotului craul, cerînd însă mult mai multe calități decît celelalte procedee.

Pentru a putea deveni bun înotător al procedeului delfin trebuie în primul rînd să realizezi bătaia corectă și cu efect de propulsie a picioarelor. Iată așadar cum se învață procedeul **delfin**:

Poziția inițială este poziția orizontală a corpului. Mișcarea picioarelor este precedată de o ușoară coborîre a șoldului. În același timp și coapsele încep mișcarea lor sincronă cu bazinul, iar gambele se flexează pe coapse și împreună cu labele picioarelor apasă apa în jos, asemănător cu mișcările delfinului.

După aceasta șoldul ridicîndu-se împreună cu coapsele (acestea fiind lipite) atrage aceeași mișcare din partea gambelor și a labelor picioarelor, realizînd prin aceasta o împingere a labei în sus.

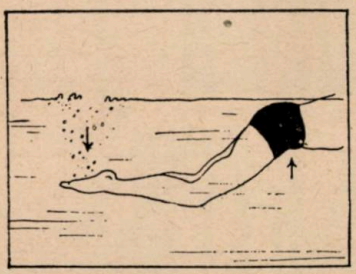
Propulsia corpului se realizează prin aceste mișcări efectuate în ambele direcții, în sus și în jos.

Este foarte important ca exercițiile de picioare să fie exersate cît de mult. Aceasta la început produce febră musculară deoarece mușchii abdominali și ai trunchiului sînt supuși unor mișcări neobișnuite.

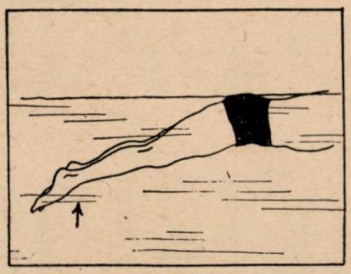
Mișcările de ondulație a corpului, nu trebuie să fie prea ample; aceasta va depinde de conformația fizică a înotătorului. Mișcările în jos precum și cele în sus ar trebui executate cu aceeași intensitate.

Un exercițiu pentru legarea mișcărilor brațelor cu aceea a picioarelor este acela de înot în alunecare (înot cu brațele craul și cu picioarele delfin).

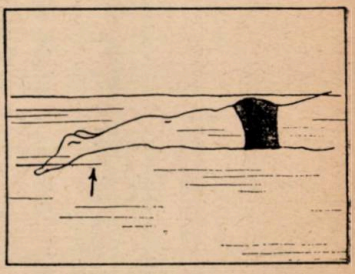
Mișcarea brațelor la procedeul delfin este aceeași ca și în procedeul fluture „ortodox" (cu picioare de bras), iar coordonarea depinde de construcția fizică individuală. Se obișnuiește în delfinul modern la un ciclu de mișcări de brațe, două bătăi de picioare sau trei bătăi de picioare.



Prin ridicarea bazinului gambele împreună cu labele picioarelor apasă asupa apei (ca la craul).



Începe coborîrea bazinului, picioarele complet întinse și strîns lipite împing apa în sus.



Se continuă mișcarea pînă la revenire în poziție inițială.

MARTIE

LUNI	MARŢI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ
10-15 min gimnastică individuală 30 min corectări de stil 400 m mixt — încălzire 800 m picioare (moale) craul 1000 m delfin (înot) ritm lent 200 m alunecare delfin picioare 200 m spate bras relaxare — joc de polo — exerciţii de start şi întoarceri	10-15 min gimnastică individuală 400 m fluture, picioare craul încălzire 2 × 400 m picioare (delfin şi craul) 2 × 500 m înot craul spate 400 m alunecare delfin — joc de polo —	10-15 min gimnastică individuală 30 min corectări de stil 400 m bras încălzire 800 m picioare delfin (lent) 4 × 266 m spate, craul, fluture, bras 200 m alunecare picioare delfin 200 m înot scufundat (un timp sub apă unul cu capul sus) exerciţii de start şi întoarceri	10-15 min gimnastică individuală 400 m craul cu capul ridicat—încălzire 4×200 m picioare delfin (din avînt) 8 × 133 m (2 bras — 2 fluture —2 craul—spate— 400 m delfin lung — ritm lent relaxare) — joc de polo — baie de aburi	10-15 min gimnastică individuală 400 m spate încălzire 800 m picioare (lent) 32 × 33 m în 4 stiluri 200 m alunecare-craul 200 m înot scufundat — joc de polo — exerciţii de braţe cu împingeri de la zid	— înot de control —

APRILIE

LUNI	MARŢI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ
dimineaţă 10-15 min gimnastică individuală 600 m încălzire mixtă 1000 m picioare 1500 m delfin 200 m înot scufundat — joc de polo — *după — amiază* 30 min corectări de stil înot ritmic start-întoarceri şi diferite exerciţii (împingeri de la zid, întoarceri fără zid, sărituri)	10-15 min gimnastică individuală 600 m bras încălzire 1000 m picioare craul 500 m delfin 500 m craul cu capul ridicat 500 m spate 400 m alunecare picioare delfin	*dimineaţă* 10-15 min gimnastică individuală 600 m încălzire mixtă 2 × 500 m picioare (delfin — craul) 6 × 250 m (3 delfin — 1 craul—1 spate—1 bras) 200 m braţe fluture 200 m înot scufundat — joc de polo — *după-amiază* start — întoarceri (cu exerciţii) 30 min corectări de stiluri înot ritmic	10-15 min gimnastică individuală 600 m spate încălzire 2 × 500 m picioare spate delfin 10 × 150 m înot (4 delfin — 2 spate — 2 craul — 2 bras) 400 m spate bras odihnă	*dimineaţă* 10-15 min gimnastică individuală 600 m mixt încălzire 1000 m picioare delfin 20×50 m înot cu cicluri de 5 din fiecare procedeu 200 m alunecare delfin 200 m înot scufundat *după — amiază* 30 min corectări de stiluri start — întoarceri	— înot de control —

In ceea ce privește respirația spre deosebire de teoria maghiară care arată că inspirația începe cînd brațele ajung în poziția inițială (se ridică capul și se inspiră), noi am modificat acest lucru începînd inspirația cînd brațele termină tracțiunea și încep împingerea (în acest moment se ridică capul și se inspiră) iar odată cu aducerea brațelor în poziția inițială capul reia poziția normală (adică între brațe) și se expiră.

Analizînd performanțele lui Alexandru Popescu și pregătirea lui de pînă acum am putut constata următoarele:

Înotătorul Alexandru Popescu are nevoie de o pregătire specială pentru îmbunătățirea lucrului efectuat de musculatura toracelui și a membrelor superioare (aceasta fiind prea contractată) pentru a putea atinge o relaxare musculară optimă în timpul înotului, de asemenea are nevoie de gimnastică specială pentru a-și îmbunătăți mobilitatea articulațiilor. Va trebui găsit ritmul corespunzător pentru 200 m, cu un fuleu lung și cu o viteză inițială de 1 min, 12 s pe 100 m urmată apoi pe 66 m de un ritm prelungit în așa fel ca să termine partea a doua cu timpul de 1 min, 22 s—1 min, 24 s (acest obiectiv pentru anul 1955, iar pentru anul 1956 el va trebui să înoate în jurul timpului de 2 min, 30 s).

Astfel s-a trecut la alcătuirea unui program de antrenament pentru perioada pregătitoare.

Sarcinile mai importante de care s-a ținut seama în această perioadă au fost:

— îmbunătățirea tehnicii înotului;

— dezvoltarea fizică generală;

— dezvoltarea calităților necesare înotătorului: rezistența, mobilitatea articulațiilor, forța și elasticitatea mușchilor.

În luna martie acest program s-a făcut pînă la sfîrșitul lunii schimbînd în cadrul fiecărei săptămîni numai procedeele de înot (de exemplu în a doua săptămînă din luna martie — luni s-a făcut craul, marți — delfin, joi — spate etc.). Tot în cadrul procesului de antrenament se introduce un sistem de control cu înot progresiv-regresiv în același tempo și cu aceeași viteză. Exemplu:

33 m — 66 m — 100 m — 133 m — 166 m — 200 m — 166 m — 133 m — 100 m — 66 m — 33 m. Aceste exerciții sînt foarte folositoare pentru că asigură participarea conștientă a înotătorului, cere realizarea unui tempo ritmic cu aceeași viteză.

În luna aprilie, înotul delfin constituie 50% din tot programul de antrenament.

Trebuie subliniat faptul că înotătorul Alexandru Popescu se străduiește să fie un exemplu de sportiv disciplinat și sîrguincios, ceea ce duce la rezultate și mai valoroase.

Programele lui de antrenament se întocmesc după un studiu comun, completîndu-se mereu cu noi procedee de lucru, la care un aport important a adus și antrenorul N. Blidaru.

În munca noastră un ajutor deosebit de prețios am primit din partea Dispensarului central pentru sportivi cît și personal de la Dr. N. Drăgan. Experiența noastră arată că colaborarea permanentă între medic-antrenor-sportiv, duce la creșterea continuă a nivelului calitativ al performanțelor în înot, ceea ce este valabil și în alte ramuri sportive.

Pregătirea fizică multilaterală a trăgătorilor fruntași

de Gh. GHIȘOIU
lector la catedra de gimnastică a Institutului de Cultură Fizică

Concepția despre pregătirea fizică multilaterală pătrunde întreg procesul prin care se desăvîrșește educarea omului de tip nou, constituind o parte organică a însăși educației comuniste.

Permanent și strîns împletită cu celelalte laturi ale educației fizice, pregătirea fizică multilaterală trebuie privită ca o latură indisolubilă a antrenamentului sportiv. Experiența sportivă arată că numai această legătură organică face posibilă ameliorarea continuă a rezultatelor sportive și totodată menținerea la un nivel înalt a sănătății și a capacității de muncă.

Performanțele de valoare nu se realizează — indiferent în care ramură de sport — numai prin însușirea și perfecționarea mijloacelor tehnice. De la un anumit nivel, realizarea performanțelor de valoare devine o problemă complexă, în care elementele de tehnică și tactică obișnuite, nu mai sînt suficiente pentru realizarea acestora.

Cu cît concursurile sînt mai pretențioase, cu cît concurenții s-au ridicat mai sus pe scara valorilor, cu atît natura eforturilor este mai intensă și cu atît sînt necesare mai multe calități, pe care organismul sportivilor trebuie să le aibă dezvoltate într-un grad înalt. Cu cît lupta pentru performanță este mai îndîrjită, cu atît organismului i se cere să-și mobilizeze din toate punctele de vedere resursele sale fizice și psihice.

In tir, intensitatea efortului nervos, de-a lungul probelor, puterea de concentrare pentru precizia ochirii și în același timp finețea declanșării la fiecare foc țintit, cer organismului posibilități mari de coordonare și rezistență maximă. In nici o ramură sportivă nu întîlnim atîta concentrare nervoasă în unitatea de timp ca la proba de pistol viteză, de pildă, sau atîta rezistență fizică dublată permanent de concentrarea nervoasă maximă timp de 6 ore, în trei poziții de tragere diferite, ca la proba de 3 × 40 cu armă liberă calibru redus și mai ales calibru mare.

Dacă ne dăm seama de influența și intensitatea acestor eforturi la trăgătorii care aspiră spre obținerea unor rezultate de valoare mondială, se desprinde clar importanța și exigența ce trebuie s-o avem față de pregătirea fizică multilaterală a trăgătorilor.

Pentru obținerea rezultatelor strălucite în tir se cer aptitudini fizice corespunzătoare și de aceea trăgătorii fruntași trebuie să nu se limiteze la o „specializare îngustă" — ci să fie oameni dezvoltați, pregătiți multilateral din punct de vedere fizic. In trecut pregătirea fizică nu numai că era total ignorată, dar era privită ca dăunătoare pentru realizarea performanțelor. Unii trăgători considerau că orice exercițiu fizic, în afară de mișcările efectuate în pozițiile de tragere, ar produce tremurături și deci pierderea sensibilității specifice momentelor de declanșare. In anii 1950—1951 mai erau trăgători care se îndoiau de influența favorabilă chiar a înviorării. Totuși chiar în această perioadă rezultate valoroase au existat. S-a observat însă că aceste rezultate valoroase au fost obținute și menținute la un nivel superior, ba mai mult chiar îmbunătățite, în special de acei trăgători care în activitatea anterioară au obținut succese pe linia mai multor ramuri de sport sau care acordau în permanență atenție suficientă pregătirii fizice complimentare. Astăzi mai există încă concepții, după care pregătirea fizică multilaterală este considerată ca un apendice exterior al tehnicii de tragere, practicată, spre exemplu numai în perioade de repaus activ.

Trebuie luptat pentru imprimarea unei convingeri unitare potrivit căreia pregătirea fizică să devină într-adevăr o latură indisolubilă a antrenamentului trăgătorului de performanță.

Nu poate exista nici o îndoială că trăgătorul fruntaș care este sănătos, puternic, viguros, îndemînatic și rezistent,

dîrz și perseverent în acțiunile sale, plin de inițiativă și entuziasm, va dobîndi mai curînd rezultate sportive de valoare, decît acel trăgător care nu dezvoltă la maximum aceste calități.

Pentru a constitui fundamentul temeinic al antrenamentului sportiv este necesar ca pregătirea fizică a trăgătorului să fie înfăptuită zilnic. Aceasta se poate realiza pe trei căi:

1. În lecții practice special rezervate pregătirii fizice. Mijloacele prin care se realizează diferă în ceea ce privește conținutul, alegerea făcîndu-se în raport cu perioada de antrenament și deci cu anotimpul, iar ca intensitate, ele vor fi în concordanță cu cerințele programului tehnic de tragere din perioada respectivă.

Astfel, **gimnastica de bază** este necesar să fie folosită tot timpul anului, zilnic cîte 30 min în perioada de tranziție, de 2—3 ori pe săptămînă în perioada pregătitoare și de 1—2 ori pe săptămînă în perioada fundamentală. **Gimnastica la aparate** de 2 ori pe săptămînă cîte 30 min în perioada de tranziție. **Atletismul** prin probe de alergare, sărituri și aruncări de cîte 2 ori pe săptămînă cîte 45 min în perioada pregătitoare, dar în special prin probe de **cros**, o dată pe săptămînă, în perioada martie-aprilie și noiembrie-decembrie. **Schiul**, zilnic cîte 3 ore în perioada de tranziție, cînd devine mijlocul principal de pregătire. **Înotul** o dată pe săptămînă cîte 60—90 min în perioada pregătitoare și de 2 ori pe săptămînă cîte 20—30 min în perioada fundamentală (pentru dezvoltarea rezistenței și pentru destindere nervoasă). **Jocurile sportive** în special **baschetul** (executat în cadrul lecțiilor practice, după exercițiile de gimnastică) cîte 30—60 min în perioada de tranziție și pregătitoare, și cîte 15—20 min în perioada fundamentală. În afară de acestea mai pot fi folosite cu efect deosebit pentru educarea vitezei de reacție la trăgătorii tuturor probelor, **scrima** și **tenisul de masă**.

2. În partea introductivă a lecțiilor de antrenament, sub formă de încălzire, se recomandă mijloacele gimnasticii de bază și jocurile dinamice sau exercițiile și jocurile simple, pregătitoare pentru sport și jocuri sportive în general; de asemenea, în partea finală a acestor lecții, prin mijloace de destindere, sub formă de joc, plimbări sau alergări în teren variat.

3. **Inviorarea** se poate face mai mult sau mai puțin intensă, în raport cu starea sănătății, cu posibilitățile existente și mai ales cu gradul diferit de dezvoltare a calităților fizice la trăgători.

Inviorarea este unul din mijloacele cele mai simple și eficace pentru întărirea sănătății, stimularea sistemului nervos central și crearea unei bune dispoziții pentru activitatea din timpul zilei.

Inviorarea este o preocupare naturală, proprie chiar omului obișnuit. Or, din punct de vedere igienic, se impune asigurarea condițiilor optime de executare a acestor mișcări naturale, fie coborînd în fața casei, fie deschizînd larg fereastra pentru ca odată cu amplificarea mișcărilor respiratorii să inspirăm și un aer proaspăt. După aceste mișcări simple, spălatul sau cel puțin stropitul cu apă rece, au darul să înviorеze prin intermediul terminațiilor nervoase din piele, întreg sistemul nervos, contribuind nu numai la curățirea tegumentului ci și la stimularea tuturor funcțiilor organismului. Mișcările care pot fi folosite sînt următoarele: întinderi de brațe, balansări alternative a picioarelor, aplecări, răsuciri și rotări de trunchi, îndreptări ale spatelui, îndoiri de genunchi, ușoară alergare, inspirații profunde cu reținerea aerului și expirații forțate. Se mai pot folosi exerciții și jocuri cu bastoane de lemn, cu mingea medicinală, în doi sau în grup etc.

În general programul de înviorare nu trebuie impus, căci se riscă să devină formal și inutil dacă nu chiar dăunător. El este însă categoric folositor acelora care îi simt necesitatea.

Mișcările simple pe care aceștia le execută în general într-un mediu de bună dispoziție și fără efort exagerat, influențează respirația și circulația, oxigenează sîngele, intensifică arderile din organism și eliminarea toxinelor, activează puternic sistemul nervos și creează o mai rapidă adaptabilitate a organismului. Executarea zilnică a înviorării trebuie să devină pentru trăgătorul conștiincios o obișnuință utilă și o preocupare permanentă care să-i caracterizeze chiar modul obișnuit de viață.

Alergarea pe teren variat este de asemenea un mijloc de pregătire fizică foarte folositor trăgătorului. Crosul are o mare valoare aplicativă care contribuie în mare măsură la întărirea sănătății și dezvoltarea uneia din cele mai

importante calităţi fizice, rezistenţa în efort. Fiind un exerciţiu foarte natural şi accesibil, trebuie practicat de orice trăgător, imediat ce anotimpul permite.

Alergarea pe teren variat, conţinînd mijloace aplicative, obstacole de ocolit şi depăşit, escaladări făcute fără nici o ezitare, face apel la toată priceperea şi îndemînarea sportivului, necesare pentru adaptarea optimă, cu minimum de efort la situaţii dificile, variate, neobişnuite.

Crosul constituie unul din mijloacele de bază, absolut necesar trăgătorului, atît pentru dezvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive, cît şi pentru dobîndirea şi ameliorarea rezistenţei organismului. Datorită faptului că se desfăşoară în mijlocul naturii, crosul influenţează favorabil asupra sistemului nervos la a cărui destindere contribuie în mare măsură. Cu intensitate şi durata redusă el este indicat după orice program tehnic, ca şi după orice efort din cadrul antrenamentului, constituind o formă de odihnă activă.

Gimnastica se caracterizează prin următoarele trăsături de bază :

— influenţă multilaterală asupra organismului ; rezolvarea raţională a tuturor problemelor care privesc dezvoltarea fizică generală şi întărirea sănătăţii organismului; perfecţionarea coordonării mişcărilor ; dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a calităţilor fizice de bază şi a calităţilor morale şi de voinţă ; însuşirea deprinderilor motrice aplicative (căţărare, tîrîre, aruncare, prindere, trecerea peste sau pe sub obstacole, sărituri etc.) ; mărirea capacităţii de a folosi deprinderile căpătate în condiţii dificile şi variate.

Influenţa exerciţiilor de gimnastică asupra organismului poate fi privită din multe puncte de vedere. Prin folosirea lor se obţine :

— mărirea excitabilităţii cinetice ; lărgirea cîmpului vizual ; asigurarea unei bune stabilităţi vestibulare ; dezvoltarea şi perfecţionarea activităţii organelor de simţ ; echilibrarea sistemului cardiovascular ; asigurarea unei ample ventilaţii pulmonare ; ameliorarea funcţiunii organelor interne şi a glandelor endocrine ; mărirea şi îmbunătăţirea calităţilor fibrei musculare şi a sistemului articular şi ligamentar, efecte ce interesează în mod deosebit pe trăgător.

Aceste influenţe multiple, care stau la baza dezvoltării şi pregătirii multilaterale, presupun folosirea în prealabil a tuturor mijloacelor prin care aparatul locomotor, fiind prelucrat metodic, capătă pregătirea necesară unui efort corespunzător.

Prin influenţarea în mod igienic asupra musculaturii şi articulaţiilor se tinde către pregătirea calitativă a musculaturii, fiecare exerciţiu pregătitor trebuind să aibă un efect determinant.

1. Dezvoltarea forţei priveşte creşterea volumului diferitelor grupe musculare şi creşterea calităţilor lor motrice, adică o creştere a capacităţii muşchilor de a se contracta puternic şi îndelung. O dezvoltare corectă a forţei muşchilor va asigura şi întărirea necesară a articulaţiilor. Sportivul trebuie să dezvolte forţa tuturor regiunilor musculare.

Pentru dezvoltarea forţei flexorilor braţelor se pot executa :

— îndoiri şi întinderi de braţe din poziţia atîrnat ; căţărare la scara fixă, scară marinărească, cadru, frînghie verticală, bară, inele etc.

Prin aceste exerciţii se acţionează asupra musculaturii care leagă braţele de trunchi.

Pentru dezvoltarea forţei extensorilor braţelor se pot executa :

— îndoiri şi întinderi de braţe din poziţii de sprijin (la sol, la bare, paralele etc.) ; treceri din atîrnat în sprijin şi invers (la orice aparat) ; mişcări aplicative de tîrîre şi aruncări cu mingi de diferite greutăţi, la distanţă sau la ţintă.

De asemenea trebuie lucrat sistematic asupra musculaturii spatelui (musculatura profundă), asupra musculaturii abdomenului şi asupra musculaturii laterale a trunchiului.

Pentru dezvoltarea forţei musculare în general se întrebuinţează exerciţii combinate cu : haltere, mingi medicinale, bastoane de fier, banca de gimnastică etc.

De obicei cînd se predau exerciţii speciale de forţă, acestea sînt folosite gradat pînă la mijloacele cele mai grele. De aceea este necesar ca aceste exerciţii să se termine întotdeauna cu exerciţii de relaxare.

2. Problema relaxării este foarte importantă şi în tir.

În orice ramură sportivă se observă o alternanţă continuă de încordări şi relaxări. Alergarea nu este decît o alternanţă de momente, de încordare (la

piciorul de sprijin) și momente de relaxare (la piciorul pendulant). În box, lovitura începută dintr-o stare relativ relaxată a musculaturii se realizează numai în final printr-o contracție totală.

În tir, diferitele probe presupun o încordare musculară diferită, dar suficient de intensă pentru acomodare în pozițiile de tragere respective. Această încordare trebuie să dispară treptat și să facă loc unei relaxări totale (la poziția culcat se și precizează „să cazi în curea") pentru ca efortul și preocuparea principală să fie îndreptată numai pentru musculatura flexoare a indicelui care percutează cu maximum de finețe. Această finețe a declanșării este absolut necesară la trăgători și nu se obține fără educarea cu toată seriozitatea a sensibilității neuromusculare.

În esență una din laturile importante ale coordonării mișcărilor este tocmai reglarea tensiunilor musculare și nervoase, la care nu se poate ajunge decît printr-o prelucrare continuă, amănunțită a sensibilității musculare și a capacității de scădere minimă sau de excludere completă a tensiunilor și încordărilor inițiale.

Trăgătorii trebuie să ajungă la acel nivel de coordonare a mișcărilor, încît să încordeze numai acei mușchi care sînt absolut necesari efectuării mișcării respective, lăsînd într-o stare relativ pasivă pe ceilalți.

De foarte multe ori focurile slabe în țintă sînt în special din cauza lipsei de prelucrare a musculaturii pînă la acel nivel încît trăgătorul să nu lucreze decît cu mușchii eficienți.

Trebuie acordată în orice împrejurare o mare atenție mișcărilor de relaxare și alternanței depline între mișcările de încordare și cele de relaxare, începînd de la exercițiile de gimnastică.

Se vor prefera acele forme ale mișcărilor de relaxare, la baza cărora stă un balans pasiv sau o cădere pasivă a unor părți a corpului, dintr-o poziție ridicată într-o poziție mai joasă.

În general exercițiile de relaxare sînt greu de însușit și necesită un studiu amănunțit.

3. Aplicarea exercițiilor de întindere necesită împiedicarea contracțiilor prelungite ale diferitelor grupe de mușchi antagoniști, care tind să limiteze mișcarea.

Pentru aceasta, întinderile se fac mai mult pasiv, spre exemplu prin căderea naturală a corpului, fie prin aplecări și îndoiri înainte în jos pentru trunchi, întinzîndu-se musculatura posterioară, fie prin ridicarea și extensia pasivă a trunchiului, împingînd din brațe din poziția culcat cu fața în jos, pentru întinderea musculaturii anterioare a trunchiului. Exercițiile pentru întindere trebuie aplicate cu mare precauție, în special cele cu arcuiri sau efectuate cu un balans prea brusc. Din acest punct de vedere nu este recomandabil să executăm exerciții de întindere fără o încălzire suficientă.

Realizarea în mod științific a pregătirii fizice, ca de altfel a antrenamentului în general, presupune o activitate practică fără întrerupere, planificată pentru un an sau chiar pentru un șir întreg de ani.

Grija pentru un nivel înalt al pregătirii fizice trebuie înfăptuită cu pricepere de-a lungul tuturor perioadelor de antrenament.

Prilejul cel mai potrivit pentru pregătirea fizică a trăgătorilor este oferit de perioada de tranziție, cînd mijloacele întrebuințate, schi, gimnastică și baschet pot alterna cu maximum de intensitate, fără a dăuna pregătirii tehnice.

În perioada pregătitoare trăgătorii vor folosi mijloace din atletism, gimnastică, jocuri și înot, cu o intensitate medie, acordînd programul de pregătire fizică cu cel tehnic.

În perioada fundamentală accentul pus pe exercițiile de pregătire fizică trebuie să se micșoreze.

Totuși, în nici o probă de tir, pregătirea fizică multilaterală, chiar în etapa din ajunul și din timpul concursurilor, nu poate fi înlocuită prin mijloacele tehnice respective sau prin vreun gen de exerciții speciale. Ea va continua cu intensitate moderată, în special prin mijloace de destindere nervoasă, cu joc în aer liber, plimbări și înot.

Trebuie remarcat că exercițiile așazise „speciale" (deși par conforme cu elementele tehnice), rezolvă în fond însăși problema pregătirii fizice, indiferent în ce perioadă de antrenament ar fi folosite. Este vorba de exercițiile cu arma sau cu pistolul, executate în poligon sau numai în cameră pentru obținerea unei poziții cît mai comode și eficace sau pentru simplul antrenament al epolării. Mai trebuie subliniat că exercițiile de pregătire fizică pot căpăta o importanță mai mare în perioada fundamentală, dacă spre exemplu perioada pregătitoare a fost mai scurtă.

Unele corelații între calitățile fizice de bază survenite în procesul de antrenament *)

Dr. MIRON GEORGESCU
responsabilul secției de cercetări științifice din Dispensarul Central pentru sportivi

Fundamentarea științifică a procesului de antrenament necesită acordarea unei atenții deosebite pregătirii fizice a sportivilor.

Pregătirea fizică trebuie făcută în corelație cu ceilalți factori ai antrenamentului (tehnic, tactic, moral) cu care se găsește într-o strînsă interdependență.

O mare parte dintre antrenorii și sportivii noștri manifestă un interes crescînd pentru problemele teoretice și practice privitoare la calitățile fizice.

Acest lucru se constată din faptul că lucrările care abordează pregătirea fizică a sportivilor sînt foarte mult cercetate.

Publicațiile noastre cuprind adeseori lucrări din acest domeniu și fapt îmbucurător, au apărut chiar metode și aparatură originală cu ajutorul cărora studiul calităților fizice să poată fi făcut cît mai complet și mai obiectiv.

Problema calităților fizice și a dezvoltării lor este foarte complexă și nu poate fi cuprinsă în timpul rezervat pentru conferință, sau în spațiul necesar unui articol.

Din această cauză noi ne vom referi numai la unele aspecte particulare ale corelațiilor dintre calitățile fizice ce trebuie avute în vedere în timpul procesului de antrenament.

SCURTĂ CARACTERIZARE A CALITAȚILOR FIZICE DE BAZĂ

Deși formele pe care le pot lua mișcările corpului omenesc sînt infinite, totuși se consideră că toate mișcările au patru caracteristici comune.

Pentru executarea oricărei mișcări este nevoie de o coordonare nervoasă care să dirijeze influxul nervos către mușchii ce trebuie să lucreze în momentul mișcării respective.

În cazul acțiunilor complexe contribuția sistemului nervos și în special a scoarței cerebrale devine preponderentă. Mișcările capătă o formă anumită fiind determinate și executate în vederea atingerii unui scop precis.

---

*) Stenograma prescurtată a conferinței expusă în cadrul ciclului de conferințe metodice organizat pentru antrenori și profesori de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri și de Institutul de Cultură Fizică.

Se vorbește în aceste cazuri nu numai de o coordonare neuromusculară ci de *îndemînare* ca un element mult mai complex și mai apropiat de realitatea sportivă.

Invingerea inerției de repaus sau de mișcare a diferitelor segmente sau a corpului în întregime se obține prin *forța* dezvoltată de către mușchii care se contractă în urma influxului primit de la centrii nervoși.

Orice mișcare are o durată de timp. Cu cît mișcările se repetă vreme mai îndelungată cu atît se face mai simțită o altă calitate a sportivului și anume *rezistența.*

Mișcările care stau la baza tuturor exercițiilor fizice reprezintă deplasări efectuate de segmentele corpului sau de corpul omenesc în întregime. De îndată ce mișcarea începe înseamnă deci că ea capătă și o anumită *viteză.*

Indemînarea, forța, rezistența și viteza sînt considerate astăzi ca reprezentînd calitățile fizice de bază ale oricărui sportiv.

Toate aceste calități fizice sînt determinate de structura și funcțiunea organismului omenesc. In determinarea lor, rolul principal îl are sistemul nervos central și în special porțiunea lui cea mai înaltă — scoarța cerebrală, care coordonează și conduce toate funcțiunile din corpul nostru.

Fiecare dintre calitățile fizice de bază are forme foarte diverse de manifestare, specifice ramurii de sport practicată. Aceste forme de manifestare poartă numele de *calități fizice specifice.*

Se poate vorbi deci de o viteză a alergătorului, a aruncătorului sau a înotătorului, după cum se poate ușor deosebi o îndemînare specifică unui fotbalist, a unui gimnast etc. Același lucru și despre forță sau rezistență.

Nu înseamnă însă că formele de manifestare reprezintă totodată și calități complet separate.

Toate formele de manifestare specifice au totuși anumite caractere comune care le încadrează în sfera calității de bază.

Indemînarea reprezintă calitatea de a coordona precis și cît mai economic mișcările corpului spre a corespunde scopului în orice situație și mediu ne-am găsi.

Ea este rezultatul acțiunii întregului organism dar rolul cel mai important revine scoarței cerebrale. Activitatea motrică a omului pe terenul de sport este o înlănțuire continuă de reflexe condiționate.

Toate excitațiile recepționate sînt analizate de scoarța cerebrală și determină răspunsuri în concordanță cu reflexele condiționate preformate sau formate în momentul respectiv.

Comportarea îndemînatică sau neîndemînatică a unui sportiv este în cea mai mare măsură dependentă de *gîndirea sa tactică.* Acest lucru iese cu atît mai puternic în evidență cu cît situațiile sînt mai schimbătoare și este nevoie de adaptare continuă la noile condiții.

Viteza sportivului indiferent de forma ei de manifestare se încadrează în două mari categorii. Este vorba fie de *viteza de reacție* fie de *viteza de repetiție.* In prima categorie intră toate formele de răspuns rapid la o excitație și ea se măsoară prin timpul care trece din momentul producerii excitației pînă la răspunsul motor adecvat (exemplu : reacția sportivului la start produsă prin detunătura pistolului).

În categoria a doua intră toate formele de viteză în care mişcările se repetă. Ea se întîlneşte în special în mişcările ciclice ce servesc la deplasarea corpului (exemplu: frecvenţa paşilor la alergător, „bătaia" picioarelor la înot, „stroekul" la canotaj etc.).

Viteza de reacţie este determinată de timpul necesar influxului nervos să parcurgă circuitul nervos-receptor, cale aferentă — centru nervos, cale eferentă şi timpul necesar angrenării în acţiune a organelor efectorii (aparat locomotor).

Viteza de repetiţie depinde de viteza cu care se succed în aceleaşi celule ale scoarţei cerebrale procesele de excitaţie cu cele de inhibiţie şi în muşchi procesele de contracţie cu cele de relaxare (Krestovnikov). Cu cît labilitatea scoarţei şi a muşchilor este mai mare cu atît frecvenţa mişcărilor este mai ridicată.

Forţa — desfăşurată într-o acţiune oarecare este dependentă de numărul de unităţi neuromusculare angrenate în lucru în acel moment.

Activitatea obişnuită se desfăşoară numai cu o foarte mică parte din unităţile neuromusculare care alcătuiesc muşchii angrenaţi în acţiunea respectivă (3—10%).

Cu cît efortul necesar este mai mare cu atît mai numeroase sînt unităţile neuromusculare angrenate în lucru. În eforturile de intensitate maximă se poate ajunge ca întreaga masă a unităţilor neuromusculare să intre în activitate.

În eforturile mici unităţile neuromusculare lucrează pe rînd. Activitatea unităţilor neuromusculare obosite este continuată de alte unităţi care pînă atunci au stat în repaus.

Alternarea odihnei cu activitatea dă posibilitatea continuării vreme îndelungată a unui efort ce nu necesită participarea simultană la acţiune a tuturor unităţilor neuromusculare din care sînt alcătuiţi muşchii ce iau parte la acţiunea respectivă.

Rezistenţa reprezintă capacitatea de a menţine o anumită activitate cît mai multă vreme, sau altfel spus este posibilitatea de a întîrzia cît mai mult apariţia oboselii.

Rezistenţa este dependentă de intensitatea efortului. Cu cît intensitatea eforturilor este mai mare cu atît oboseala apare mai rapid şi invers, în eforturile mici activitatea poate continua vreme îndelungată.

Spre exemplu în alergările de viteză care reprezintă eforturi de intensitate maximă oboseala apare după cîteva zeci de secunde, pe cînd în alergările de fond pot fi continuate ore întregi.

În eforturile de intensitate maximă fenomenele de oboseală se datoresc epuizării celulelor nervoase care nu pot să fie înlocuite în timpul lucrului deoarece iau parte toate la acţiunea respectivă.

Fenomenele circulatorii şi respiratorii nu stînjenesc comportarea sportivului.

În eforturile mici oboseala se datoreşte epuizării întregului organism determinată de cantitatea prea mare de lucru la care a fost supus. În acest caz funcţia de coordonare şi integrare a sistemului nervos central ajunge la un moment dat să nu mai poată fi efectuată în bune condiţii datorită unui exces de activitate. Contribuţia celorlalte organe şi în special a aparatului cardiovascular şi respirator devine şi ea în aceste cazuri

deficitară și individul ajunge la un moment dat incapabil de a mai continua efortul.

CORELAȚIA DINTRE CALITĂȚILE FIZICE DE BAZĂ ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ

Deși în efectuarea tuturor mișcărilor cele patru calități sînt indispensabile, rolul fiecărei calități diferă de la exercițiu la exercițiu. În unele exerciții este necesară contribuția mai importantă a vitezei, în altul a îndemînării sau a forței iar în anumite exerciții este nevoie de rezistență.

Aspectul preponderent pe care îl capătă una din calități nu înseamnă că celelalte nu au nici un rol. Desemnarea exercițiului prin unele calități dominante nu înseamnă deci negarea contribuției celorlalte calități (exemplu : exerciții de viteză, de rezistență etc.).

Sublinierea rolului pe care îl au și celelalte calități în cazul unui exercițiu unde întîlnim una sau mai multe calități dominante are o mare importanță pentru orientarea procesului de antrenament.

Se făcea înainte foarte adeseori greșeala, care mai persistă încă în multe cazuri și astăzi de a se antrena sportivii numai prin exerciții asemănătoare cu cele specifice probei pentru care sînt specializați.

Practica a arătat că pregătirea aceasta unilaterală duce la o valoare scăzută a performanțelor și la atingerea unui plafon peste care sportivul respectiv nu poate să treacă. Constatarea este valabilă pentru toate sporturile, sprinterii care se antrenează numai prin sprinturi, înotătorii de craul care se rezumă numai la acest procedeu de înot, fotbaliștii care nu joacă decît fotbal, cicliștii de fond care fac numai curse de fond etc., etc. rămîn la un nivel al performanțelor cu mult sub posibilitățile lor reale.

Studiul metodicii de antrenament al sportivilor ce au reușit performanțe înalte a arătat în programul lor de pregătire că se acordă o mare atenție exercițiilor care dezvoltau toate calitățile indiferent de calitatea dominantă în specialitatea de bază.

S-a observat de asemenea că sportivii cu o pregătire fizică multilaterală învață mult mai ușor tehnica diferitelor sporturi, fac progrese rapide și ating un nivel înalt al rezultatelor într-un timp mult mai scurt decît colegii lor care au neglijat dezvoltarea calităților fizice de bază.

Longevitatea sportivă a indivizilor cu pregătire fizică de bază metodic făcută este de asemenea mult mai mare decît a celor cu o pregătire fizică unilaterală.

Citarea numelor cîtorva dintre cei mai cunoscuți sportivi străini și romîni pune în evidență și mai bine constatările amintite mai sus.

Renumita sportivă sovietică *Aleksandra Ciudina,* deținătoarea mai multor recorduri mondiale a reușit performanțe excepționale atît în probele atletice care necesită viteză, cît și în cele de forță și de îndemînare (sprint, garduri, sărituri, aruncări). In același timp ea este cea mai bună jucătoare de volei din lume și o foarte bună jucăt are de baschet.

Piotr Denisenko, recordmanul european la săritura cu prăjina a fost un excelent decatlonist. În aceeași situație se află și polonezul *Edward Adamczyck* care a izbutit să se claseze pe locul șase la decatlon la Olimpiada din 1948 (Londra) și numai cîțiva ani după aceea specializîndu-se la săritura cu prăjina să obțină un valoros record al țării sale (4,32 m).

cu o performanţă care îl situează printre cei mai buni specialişti europeni ai probei.

Şi dintre sportivii noştri pot fi citate cazuri de pregătire multilaterală care au stat la baza unor rezultate superioare.

Ioan Söter a concurat cu mult succes la decatlon şi a jucat volei căutînd să-şi asigure o pregătire fizică completă ca bază pentru specializarea sa de săritor în înălţime.

Constantin Herold, atlet de valoare, deţinător al recordului ţării la decatlon vreme îndelungată, a fost după aceea unul dintre cei mai buni jucători ai noştri de volei şi baschet.

Rodica Sădeanu, căpitana echipei R.P.R. de volei fete, care a cîştigat locul II în întrecerea cu cele mai bune echipe din lume din cadrul Festivalului de la Budapesta (1954) a fost internaţională la baschet.

Elena Leuştean, gimnastă clasată pe locul V la campionatele mondiale din anul 1954 este în acelaşi timp şi o foarte bună atletă (pentatlon).

Pe lîngă aceste exemple pozitive la care pot fi adăugate încă multe nume au existat şi mai există încă şi o serie de exemple negative.

Se poate spune că în afară de unele excepţii aproape toţi sportivii noştri vechi practicau un proces de antrenament unilateral. Atleţii erau numai atleţi şi se antrenau numai la probele pentru care erau specializaţi, înotătorii la fel, fotbaliştii se antrenau numai jucînd fotbal, ca şi voleibaliştii, baschetbaliştii şi în general toţi sportivii noştri.

Introducerea în programul de antrenament a unor exerciţii care să asigure o dezvoltare multilaterală s-a făcut adeseori cu destulă greutate. Lucrul nou reprezentat de pregătirea multilaterală s-a izbit de foarte multe ori de mentalitatea retrogradă a unor antrenori şi sportivi care nu voiau să se lepede de practicile lor învechite.

Din această cauză progresul nostru în unele ramuri de sport este încă insuficient.

Experienţa noastră personală în domeniul studiului calităţilor fizice de bază ne permite efectuarea unor observaţii pe care socotim util să le facem cunoscute.

Utilizînd din 1951 o metodă originală de urmărire a calităţilor fizice am examinat multe din loturile reprezentative ale R.P.R. (vezi Revista C.F.S. nr. 2 din 1953).

In diferite loturi am găsit sportivi cu o dezvoltare a calităţilor fizice de bază insuficientă. Deşi în momentul examinării valoarea pe plan intern a unora dintre ei era destul de ridicată, scurtă vreme după aceea au fost întrecuţi de tineri cu o dezvoltare superioară a calităţilor fizice de bază şi astăzi aproape toţi nu mai fac parte din loturile R.P.R.

Citărn numai cîteva exemple. La gimnastică sportivele Magdalena Finta, Elena Munteanu, Olga Geczö, Olga Munteanu prezentau o dezvoltare insuficientă a calităţilor fizice de bază. In schimb la Teofila Băiaşu, Elena Leuştean şi mai recent la Emilia Vătăşoiu am constatat o dezvoltare multilaterală.

Din lotul de schi cu slabă dezvoltare a calităţilor fizice de bază au fost schiorii Ilie Roşculeţ, Aurel Irfca, Ştefan Ghiţă şi alţii. Bine dezvoltaţi erau şi Radu Scîrneci, Constantin Enache, Mihai Bîră, Colibaru şi alţii.

Dintre atleții examinați remarcăm că Ion Moina, Ioan Söter, Ioan Wiessenmayer, Petre Zîmbreșteanu aveau calități fizice de bază dezvoltate la un nivel înalt.

Un caz foarte interesant este al gimnastei Teofila Băiașu. Ea a început gimnastica la o vîrstă destul de tîrzie (în jurul a 20 ani) și a izbutit ca într-un singur an să facă progrese foarte mari fiind componentă a lotului R.P.R.

Examinată de noi în anul 1951 cînd se număra printre primele 5 gimnaste ale țării am constatat o dezvoltare a calităților fizice de bază excelentă.

În anul 1954 Teofila Băiașu era cotată tot cam a patra-cincea gimnastă a noastră deși trei dintre gimnastele care o precedau în 1951 nu mai făceau parte din lot (Melinda Kerekeș, Berta Corobeanu, Maria Pop).

Rămînerea pe același loc în clasamentul celor mai bune gimnaste o dovedește faptul că a fost depășită de altele mai tinere (Elena Leuștean, Agneta Hoffman). Examinarea calităților fizice de bază făcută de noi în anul 1954 arată *o netă scădere* față de valoarea constatată în 1951.

Acest lucru nu se datorește unui antrenament mai puțin intens decît atunci, dat fiindcă gimnasta Teofila Băiașu a urmat în performanță un program de pregătire de specialitate în cadrul lotului R.P.R. Ceea ce deosebește pregătirea din 1951 de cea din anii următori este conținutul antrenamentului. In 1951 fiind studentă la Institutul de Cultură Fizică urma un program de pregătire multilateral care îmbina armonios specializarea sportivă cu dezvoltarea calităților fizice de bază efectuată prin însuși planul de studii al I.C.F.

După ce a terminat cursurile a făcut numai antrenament în cadrul specializării fără să mai acorde importanța cuvenită pregătirii fizice multilaterale. Din această cauză valoarea calităților fizice a scăzut.

Rămînerea ei ca gimnastă pe același loc în clasament; deși antrenamentele din cadrul specializării au fost intensificate și s-au creat condiții care s-o facă să treacă pe un loc fruntaș ne-o explicăm tocmai prin această scădere a calităților fizice de bază. Progresul ei continuu a fost frînat din lipsa unei baze înalte pe care să se clădească specializarea.

O evoluție inversă am constatat la Elena Leuștean. Examinările făcute în 1951 cînd era o începătoare introdusă în lot ca „speranță" au arătat o dezvoltare frumoasă a calităților fizice de bază.

Revăzută în 1954 am constatat o creștere foarte importantă a calităților fizice și în special a forței. La această examinare Elena Leuștean prezenta cea mai bună dezvoltare multilaterală dintre toate gimnastele. Concomitent valoarea ei ca gimnastă a crescut foarte mult fiind în prezent cea mai bună gimnastă a noastră.

Aceste cîteva exemple pe care le-am considerat ca cele mai reprezentative arată în mod clar că toți sportivii, care au obținut performanțe de mare valoare în orice ramură de sport, urmau un program de pregătire multilaterală.

Sportivii care nu-și dezvoltă în mod corespunzător calitățile fizice de bază nu pot atinge performanțe înalte nici în cadrul specializării lor, indiferent de ramura sportivă practicată.

După cum am arătat în cazul Teofilei Băiaşu şi cum de altfel am constatat şi cu ocazia cercetărilor făcute pe lotul R.P.R. de volei (vezi revista C.F.S. nr. 8/1954) antrenamentul rezumat numai la sportul la care s-a specializat duce la stagnarea sau regresul pregătirii fizice de bază, fapt care are ca urmare micşorarea posibilităţilor de a obţine rezultate mai înalte în însuşi cadrul specializării.

Pentru aceste motive socotim că este absolut indispensabil ca specializarea sportivă să se înceapă numai după asigurarea unei solide pregătiri multilaterale, aşa după cum preconizează marea majoritate a specialiştilor (Krestovnikov, Ozolin, Vasiliev etc.).

In plus, pornind de la interdependenţa din cadrul specializării şi gradul de dezvoltare al calităţilor fizice de bază considerăm că toţi sportivii au absolută nevoie de a-şi dezvolta în mod neîncetat pregătirea fizică multilaterală. Deşi accentul pe pregătirea fizică multilaterală este deosebit în cele trei perioade ale planului de antrenament anual, totuşi grija pentru ea nu trebuie să lipsească în nici o perioadă a anului.

INTERRELAŢII ÎNTRE CALITĂŢILE FIZICE IN PROCESUL DE ANTRENAMENT

In procesul de antrenament se utilizează diferite exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor fizice care se găsesc la un nivel mai scăzut.

Aceste exerciţii sînt astfel alese încît la efectuarea lor să fie solicitată într-un grad mult mai înalt o anumită calitate şi mai puţin celelalte trei din cele patru calităţi fizice de bază.

In urma efectuării acestor exerciţii calitatea domiinantă poate să se dezvolte în mod considerabil.

Nu întotdeauna însă efectul exerciţiului se rezumă numai la dezvoltarea calităţii respective.

De cele mai multe ori reflectarea unui anumit exerciţiu influenţează foarte mult şi celelalte calităţi fizice.

Influenţa poate fi pozitivă sau negativă astfel încît la alegerea exerciţiilor trebuie depusă o grijă foarte mare.

Spre exemplu s-a observat din practică şi s-a constatat şi experimental că exerciţiile de forţă au o foarte mare influenţă nu numai asupra dezvoltării forţei, ci şi asupra vitezei.

Exerciţiile cu îngreuiere mare dezvoltă foarte mult forţa dar micşorează viteza de repetiţie a individului respectiv.

Exerciţiile cu îngreuiere mică dezvoltă mai puţin forţa dar sînt foarte utile pentru dezvoltarea vitezei.

Exerciţiile cu greutate medie dezvoltă atît forţa cît şi viteza.

Aceste constatări sînt foarte utile pentru îndrumarea antrenamentului. In cazul în care constatăm performanţe necorespunzătoare în probele de forţă, vom indica exerciţiul cu îngreuiere mare dacă masa musculară este insuficientă, exerciţii cu îngreuiere mică dacă posedă masa musculară corespunzătoare şi exerciţii cu îngreuiere medie cînd dorim să dezvoltăm şi viteza şi forţa (Krestovnikov).

Ozolin a obţinut o accentuată creştere a vitezei de alergare la atleţii care nu puteau să depăşească un anumit plafon prin exerciţii cu îngreuiere, care au dezvoltat forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin.

Creşterea rezistenţei în regim de viteză se obţine în condiţii mai bune prin introducerea în programul de antrenament a exerciţiilor de viteză. Utilizarea eforturilor de intensitate maximă la fondişti a dus la realizarea unor performanţe excepţionale şi a revoluţionat complet concepţia de pregătire în vederea dezvoltării rezistenţei.

Creşterea forţei poate în unele cazuri să ducă la o apreciabilă mărire a rezistenţei. Explicaţia constă în faptul că numărul unităţilor neuromusculare necesare efectuării aceluiaşi efort devine mai mic ca înainte de antrenament, fapt care dă posibilitatea unei odihne mai bune.

Indemînarea în efectuarea unei anumite mişcări (deprindere tehnică corectă) duce la mărirea indicilor de viteză, forţă şi rezistenţă.

Faptul trebuie subliniat în mod deosebit pentru că pune în evidenţă importanţa însuşirii unei tehnici cît mai raţionale.

Adeseori unii sportivi par lipsiţi de anumite calităţi pe care în realitate le posedă numai din cauză că nu şi-au perfecţionat deprinderile motrice necesare acţiunii respective.

Am constatat la lotul R.P.R. de volei că efectuarea aceleiaşi acţiuni în cadrul unei singure lecţii se face cu o viteză mult mai mare după cîteva repetări decît înainte. In aceste cazuri este vorba după cum subliniază şi Zimkin nu de o creştere subită a vitezei, ci numai de ameliorarea coordonărilor nervoase, care permite efectuarea mişcărilor într-un mod mai perfect.

Repetarea mişcărilor în timpul încălzirii poate duce la acelaşi rezultat (bătătorirea căilor).

Interrelaţiile care survin între calităţile fizice în timpul procesului de antrenament sînt numeroase şi incomplet studiate. Noi ne-am mărginit în a da numai cîteva exemple dintre cele mai frecvent întîlnite.

Menţionăm în plus şi interrelaţiile care se creează prin practicarea simultană a mai multor sporturi.

Şi în aceste cazuri se ridică probleme foarte importante pentru teoria şi practica exerciţiilor fizice. Vom lăsa la o parte problema interferenţei şi a transferului diferitelor deprinderi care ies din cadrul conferinţei noastre. Ne oprim puţin la constatarea că există anumite sporturi ce dezvoltă sau micşorează calităţile fizice necesare în celelalte sporturi.

S-a observat de exemplu că practica înotului în perioada competiţională de către alergătorii de viteză duce la scăderea rezultatelor atletice.

Jocurile sportive produc o importantă creştere a vitezei de reacţie.

Noi am constatat că practicarea schiului timp de 20 de zile de către un colectiv de începătoare a dus la scăderea apreciabilă a vitezei de alergare pe distanţe scurte, crescînd însă în acelaşi timp forţa şi rezistenţa. Lucrările din acest domeniu sînt foarte reduse. Nu există încă un material sistematizat în ceea ce priveşte acţiunea diferitelor exerciţii şi sporturi asupra calităţilor fizice şi a interrelaţiilor care se creează între acestea în timpul procesului de antrenament.

Problema este complexă şi dificilă. Importanţa ei considerabilă pentru teoria şi practica exerciţiilor fizice o aşază însă printre cele mai arzătoare preocupări ale practicienilor şi oamenilor de ştiinţă.

De la Consiliul ştiinţifico-metodic al C.C.F.S.

In luna martie a. c. Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri a luat în discuţie activitatea Consiliului ştiinţifico-metodic desfăşurată în ultimul an. S-a constatat că în activitatea sa Consiliul a avut unele lipsuri care au împiedicat desfăşurarea la un nivel corespunzător a muncii de cercetări şi sprijinirea comitetului în rezolvarea sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949.

Pentru îmbunătăţirea activităţii, Comitetul a recomandat Consiliului să-şi reorganizeze munca şi să-şi alcătuiască un plan de lucru concret, axat pe obiectivele mari ale mişcării de cultură fizică şi sport. Totodată a fost confirmată printr-o decizie a Preşedintelui Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport următoarea componenţă nominală a Colegiului Consiliului pe anul 1955:

Preşedinte: I. Vaida, vicepreşedinte al C.C.F.S.

Locţiitori de preşedinte: Acad. Prof. Dr. Şt. Milcu, Conf. Univ. Dr. V. Dimitriu; Aspirant E. Ghibu.

Secretariat: Prof. Univ. Dr. Fl. Ulmeanu, Prof. I. Isfrate; Aspirant Dr. V. Ciobanu.

Membrii: S. Barani, director C.C.F.S.; *A. Bălaj,* director C.C.F.S.; *J. Coler,* director C.C.F.S.; *Al. Gruia,* director adjunct C.C.F.S.; *Conf. Univ. Gh. Teodorescu,* director I.C.F.; *Conf. Univ. I. Şiclovan,* director adjunct I.C.F.; *Dr. P. Groza; Prof. Univ. L. Teodorescu; Dr. N. Zega; Aspirant, N. Alexe; Conf. Univ. A. Manolache; Conf. Univ. Dr. A. Ionescu; Lector M. Epuran; Dr. M. Georgescu; Gh. Mitra,* antrenor de stat; *C. Florescu,* antrenor de stat; *A. Rozeanu,* maestră emerită a sportului; *Gh. Lichiardopol,* maestru emerit al sportului; *Z. Dragomir,* maestru al sportului; *Aspirant T. Földvari; Aspirant P. Dungaciu.*

In decursul anului 1955, Consiliul va activa cu secţia de *„Fiziologia şi metodica antrenamentului"* şi secţia de *„Istoria, teoria şi organizarea culturii fizice"*.

Prima plenară pe 1955 a colegiului Consiliului, ţinută în 28 martie, a avut pe ordinea de zi o scurtă analiză a situaţiei muncii ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi a activităţii din ultimul timp a Consiliului ştiinţific, discutarea problemelor care vor sta la baza planurilor tematice ale muncii de cercetări pe anii 1955—1956 şi stabilirea plenarelor Consiliului şi secţiilor pe anul 1955.

Proiectul planului tematic prezentat de serviciul de cercetări ştiinţifice al C.C.F.S., (Prof. I. Istrate) este axat pe două mari probleme : sportul de masă şi sportul de performanţă. În legătură cu sportul de masă s-au propus cercetări privitoare la : *„Fundamentarea ştiinţifică a complexului G.M.A."* şi *„Îmbunătăţirea procesului instructiv-educativ, în cadrul lecţiilor de educaţie fizică prevăzute de programele institutelor de învăţămînt superior"*.

Pentru sportul de performanţă au fost propuse cercetări referitoare la sprijinirea pregătirii sportivilor loturilor R.P.R. care ne vor reprezenta la marile întreceri internaţionale. Vor fi abordate o serie de aspecte în legătură cu criteriile de apreciere a gradului de antrenament, calităţile fizice de bază şi specifice, controlul medical, calităţile tehnico-tactice, calităţile morale şi de voinţă, alimentaţia, planificarea antrenamentului (conţinut-dozare etc.), condiţiile de mediu din locurile de pregătire şi de adaptare la mediu.

La discutarea proiectului prezentat au fost făcute numeroase propuneri de îmbunătăţire. Astfel : I. Şiclovan a cerut ca tema legată de învăţămîntul superior să fie extinsă şi asupra învăţămîntului mediu, a propus să se ia de asemenea în studiu şi problema colectivului sportiv ca verigă fundamentală, metodică a mişcării noastre sportive precum şi problema sistemului de pregătire şi de perfecţionare a cadrelor de cultură fizică din ţara noastră.

J. Coler a propus includerea în plan a preocupărilor pentru elaborarea cadrului în care să se desfăşoare procesul de educaţie fizică ; a problemei educării patriotismului şi spiritului de colectiv al tineretului şi a istoricului culturii fizice din ţara noastră.

Gh. Smoleanu a propus printre altele să se studieze posibilităţile şi căile de angrenare în practicarea educaţiei fizice a oamenilor de vîrstă medie şi înaintată şi generalizarea unor experienţe şi cercetări care au dat rezultate (la fotbal).

Gh. Teodorescu, Manolache şi *Epuran* au ridicat problema aspectului metodic al muncii de instruire şi antrenament, problemă care nu a fost suficient reliefată în planul propus.

Au mai luat cuvîntul : Tîrnoveanu, Ionescu (Min. Învăţămîntului), Dr. Deculescu (Min. Sănătăţii), C. Florescu, Mitra, Dr. Zega, Dr. Ulmeanu, L. Teodorescu.

★

Intrucît principala formă de lucru a Consiliului şi a secţiilor este aceea a organizării unor dezbateri largi pe principalele probleme importante ale mişcării de cultură fizică şi sport, s-au stabilit pentru anul 1955 următoarele plenare ale Consiliului şi secţiilor.

A. PLENARELE CONSILIULUI

1. Analiza planului tematic al muncii de cercetări pe anul 1955—56 (luna martie). Prezintă referat Serviciul Cercetări al C.C.F.S.

2. Analiza comportării sportivilor noştri la Festivalul de la Varşovia şi situaţia pregătirilor pentru concursurile din 1956 (luna noiembrie).

Prezintă referat conducătorul tehnic al lotului R.P.R., Coreferat: Stadiul de pregătire şi măsurile luate în alte ţări, E. Horn.

3. Orientarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul culturii fizice în cadrul celui de al doilea plan cincinal (luna decembrie). Prezintă referat E. Ghibu. Coreferate pe problemele secţiilor vor fi prezentate de responsabilii celor două secţii.

B. PLENARELE SECŢIEI — FIZIOLOGIA ŞI METODICA ANTRENAMENTULUI

1. *Folosirea eforturilor de intensitate maximă în antrenament* (luna octombrie. Referent: Dr. M. Georgescu. Coreferenţi: Gh. Mitra, C. Florescu, E. Bran, L. Teodorescu, A. Niculescu.

2. *Eforturile şi formarea deprinderilor tehnice la copii şi juniori* (luna septembrie):

a) Bazele fiziologice ale efortului la copii şi juniori. Referent: Dr. Fl. Ulmeanu.

b) Particularităţile şi metodica de instruire şi antrenament, cu copiii şi juniorii. Referenţi: C. Iovănescu (atletism); N. Petrescu şi Steinbach (fotbal); C. Eilhardt (gimnastică); D. Manea (baschet); Enăceanu (înot).

3. *Forma sportivă* (luna noiembrie). Referent: Dr. Tr. Dumitrescu. Coreferenţi: N. Petrescu, Dr. M. Georgescu, Verteşi.

C. PLENARELE SECŢIEI — ISTORIA, TEORIA ŞI ORGANIZAREA

1. *Restructurarea complexului G.M.A.* (luna aprilie). Referent: Balcani Pavel.

2. *Situaţia complexelor din alte ţări.* Coreferent: I. Şiclovan.

3. *Situaţia teoriei educaţiei fizice din ţara noastră* (luna septembrie). Referent: I. Şiclovan. Coreferenţi: E. Ghibu, Gh. Mitra, N. Alexe, I. Istrate, C. Bucur. Catedrele de teoria educaţiei fizice de la S.M.T.C.F.

In încheierea discuţiilor tov. Acad. Prof. Dr. Şt. Milcu a arătat că proiectul de plan prezentat ca şi propunerile făcute de cei care au participat la discutarea lui se referă la lucruri reale, strîns legate de cerinţele practicii sportive. Propunerile sînt însă prea generale, ele trebuie să fie mai concretizate şi pentru realizarea lor e necesar să fie găsite mijloacele practice. In acest sens recomandă folosirea posibilităţilor existente în diferite instituţii şi atrage atenţia în vederea găsirii schemei organizatorice necesare rezolvării temelor propuse, asupra organizării unei documentări cît mai complete, a elaborării unui plan de publicaţii, a întăririi muncii secretariatului ş. a.

Trăgînd concluziile acestei plenare tov. preşedinte I. Vaida a menţionat că pe viitor Consiliul ştiinţific trebuie să devină centrul activităţii ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului şi să-şi îndrepte eforturile sale pentru realizarea sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949.

Activitatea de cercetări este încă la un nivel scăzut iar pentru remedierea lipsurilor se impune un sprijin mai activ din partea Consiliului şi o orientare a muncii mai legată de cerinţele practicii. Orientarea tematică

prezentată în plenară este justă şi propune aprobarea ei urmînd ca în scurt timp secretariatul şi secţiile Consiliului în colaborare cu unităţile care vor efectua cercetările prevăzute, să facă o concretizare a temelor, cu repartizarea pe unităţi şi executanţi.

Pe viitor se va introduce la I.C.F. şi la colectivele care desfăşoară muncă de cercetări în problemele culturii fizice, planificarea activităţii, alcătuindu-se planuri grafice de muncă pentru fiecare temă.

Se instituie o comisie formată din 3 membri ai Consiliului, care va studia măsurile ce trebuie luate pentru a asigura aplicarea în practică a cercetărilor efectuate şi terminarea cercetărilor începute.

Şcolile sportive de elevi şi taberele de tineret trebuie să devină cîmp de experimentare pentru cei care fac cercetări şi în special pentru catedrele Institutului de Cultură Fizică.

In munca de cercetări se va căuta să fie angrenaţi cît mai mulţi antrenori, profesori de cultură fizică şi profesori din disciplinele ştiinţifice care au legătură cu problemele culturii fizice — direcţiile tehnice din C.C.F.S. vor cere antrenorilor de stat să colaboreze cu serviciul de cercetări şi cu diferitele colective de cercetări la alcătuirea planurilor de pregătire, a ciclurilor de antrenament, la individualizarea antrenamentului etc.

In scopul îmbunătăţirii conducerii şi cuprinderii pe întreaga ţară a activităţii de cercetări, în regiunile Cluj, Stalin, Arad, Autonomă Maghiară, se vor organiza cabinete metodico-ştiinţifice. In acest sens Secretariatul Consiliului va elabora un regulament de organizare şi funcţionare a acestor cabinete. Tematica lor se va orienta după tematica Consiliului şi secţiilor Consiliului.

Colegiul Consiliului va cere sistematic rapoarte de la colectivele de cercetări, pentru a putea îndruma munca şi a şti care este stadiul de îndeplinire a planurilor tematice. Se vor cere asemenea rapoarte şi de la ministerele care au unităţi ce desfăşoară muncă de cercetări în domeniul culturii fizice şi sportului.

Consiliul recomandă ca Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport să sprijine activitatea de cercetări prin procurare de material documentar din diferite ţări şi prin prevederea în bugetul pe anul viitor a sumelor corespunzătoare dezvoltării cercetărilor ştiinţifice şi a procurării aparaturii necesare.

Recenzie

Theorie und Praxis der Körperkultur

(nr. 1 şi nr. 2 1955)

Revista „Teoria şi practica culturii fizice", este organul ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri al Republicii Democrate Germane.

Publicaţii similare cu titlul „Cultură Fizică şi Sport" găsim şi în celelalte ţări de democraţie populară unde apare cîte o revistă destinată teoriei şi practicii culturii fizice. Nu întîmplător găsim acest titlu în ţările taberei iubitoare de pace, exemplul convingător al Uniunii Sovietice fiind urmat şi în acest domeniu de activitate.

Astfel, apare sub îngrijirea unui colectiv de redacţie revista ştiinţifică din R. D. Germană, al cărui conţinut tratează în capitolele — teoria şi practica sportului, medicina sportivă, comunicări şi ştiri — problemele principale ce privesc practica sportivă.

Varietatea problemelor cît şi cea a artorilor care scriu din diverse domenii de activitate, face ca revista să aibă un conţinut bogat şi valoros pentru cei care activează pe tărîm sportiv. De pildă F. I. Samoukov, candidat în ştiinţele pedagogice din Uniunea Sovietică şi V. V. Vasilieva, candidată în medicină şi docentă a Institutului de cultură fizică P. F. Lesgaft din Leningrad, la cererea redacţiei revistei germane au scris despre *„Grija Partidului Comunist şi a Guvernului Sovietic pentru educaţia fizică a celor ce muncesc"* şi respectiv despre *„Bazele fiziologice ale dezvoltării formei sportive"*. Colaboratorii revistei nu sînt numai oameni de strictă specialitate cum sînt profesorii de educaţie fizică, ci articolele sînt iscălite de oameni cu cele mai felurite profesii. Astfel numeroşi pedagogi, doctori în medicină, antrenori, aspiranţi ai Institutului de cultură fizică cît şi a altor facultăţi de ştiinţe, activişti ai Comitetului pentru cultură fizică şi sport şi sportivi fruntaşi împărtăşesc din experienţa lor.

Articolele de fond cuprind probleme mai generale ale vieţii sportive, cum este articolul din revista nr. 1 care se referă la concepţia marxistă despre educaţia omului în general şi a educaţiei fizice în special, reflectînd grija Partidului Comunist şi a Guvernului Sovietic pentru educaţia fizică a celor ce muncesc. Antrenorii şi pedagogii în strînsă colaborare cu fiziologii şi medicii au indicat şi continuă să lucreze pentru a arăta calea ştiinţifică spre cucerirea supremaţiei mondiale în principalele ramuri de sport. Cifrele statistice oglindesc evoluţia performanţelor, creşterea an de an a numărului recordurilor unionale şi mondiale.

Foarte bine documentat este articolul de fond din revista nr. 2 *„Despre învăţarea timpurie a diferitelor ramuri de sport"*, de prof. Dr. D. Mateef care dă învăţăminte preţioase antrenorilor şi profesorilor de educaţie fizică. Cuprinde capitolele: *„Fiziologia mişcărilor voluntare"*, *„Stereotipul*

dinamic al mişcărilor de bază, trebuie însuşit timpuriu", „Dezvoltarea activităţii motrice la copil", „Vîrsta cea mai potrivită pentru însuşirea stereotipului dinamic de bază a diferitelor ramuri de sport". Prof. Dr. D. Mateef accentuează că „...nu este permis ca exerciţiile fizice să lipsească la vreuna din vîrste, mai ales în perioada de creştere şi dezvoltare". Mai departe „educaţia fizică trebuie să devină materia cea mai potrivită în ce priveşte îmbinarea ei cu cunoştinţele de anatomie, fiziologie şi igienă, îmbinîndu-se prin aceasta nemijlocit cu educaţia intelectuală".

Concluziile autorului sînt categorice: „...se constată lipsa unei baze solide ştiinţifice în educaţia fizică din şcoli, care trebuie reorganizată din temelie, căutînd să se înceapă din primul an de şcoală, deci la vîrsta de 7—8 ani cu învăţarea coordonării stereotipurilor de mişcare a fiecărei ramuri de sport. Îndeplinirea noilor programe de învăţămînt cere cadre de înaltă calificare. De aceea este neapărat necesar ca în clasele elementare şi medii să funcţioneze numai specialişti în educaţie fizică".

Interesant este articolul profesorului de sport E. Selle, în care se discută *„Influenţa vitezei de înot şi a tehnicii de întoarcere asupra vitezei de întoarcere"*, în care autorul combate părerea lui J. Pudlo care arată că „viteza de întoarcere depinde numai de viteza de înot" (de deplasare). Cercetările amănunţite, a căror date sînt cuprinse pe numeroase tabele, dovedesc că nu se poate stabili o regulă care să arate o proporţie între scăderea vitezei de înot şi cea de întoarcere. E. Selle arată că fără îndoială, mai există şi alţi factori ce influenţează viteza de întoarcere şi că a afirma cele susţinute de J. Pudlo ar însemna o minimalizare a exersării tehnicii de întoarcere.

Materialul scris de H. Döbler arată locul important pe care-l ocupă traducerea în limba germană a cărţii lui A. V. Tarasov „Hochei pe gheaţă", în literatura privind acest sport. Autorul accentuează că acest manual este un imbold pentru specialiştii germani de a pune pe hîrtie priceperea şi experienţa lor proprie.

Ernst Herberger, iscăleşte un scurt dar cuprinzător istoric al tehnicii şi metodicii schiului de la 1890 încoace. Încheind autorul spune că „...abia după ce fizicienii, fiziologii şi psihologii vor fi dovedit că tehnica actuală asigură cele mai bune condiţii de succes, vom putea afirma că este într-adevăr cea mai avansată tehnică".

După o şedere de 3 săptămîni în Uniunea Sovietică, Martin Vendt împărtăşeşte într-unul din articole, experienţa acumulată în acest timp şi vine cu propuneri concrete pentru dezvoltarea hocheiului pe gheaţă din R. D. Germană. Între altele autorul dă sugestii în ce priveşte studierea ascuţirii economice a patinelor. Totodată relevă necesitatea găsirii unor materiale mai uşoare dar rezistente în echipamentul protector al jucătorilor de hochei.

La cererea redacţiei revistei, recordmanul mondial de înot polonezul Marek Petrusievici răspunde întrebării referitoare la metoda lui de antrenament şi părerea lui despre rolul sporturilor ajutătoare în practica înotului. Petrusievici se ocupa cu boxul de la vîrsta de 12 ani şi abia la 14 ani cînd întîlneşte pe actualul său antrenor tov. Makovski, începe să practice şi înotul. În decursul activităţii sale sportive, atît antrenorul Makovski cît şi înotătorul Petrusievici au constatat că în momentul în care a între-

rupt practicarea boxului progresele lui nu mai erau satisfăcătoare în înot. De remarcat este descrierea experienței acestor doi oameni în special în domeniul dozării efortului. Azi înotătorul M. Petrusievici practică pe lîngă înot, boxul și voleiul iar în ajunul competițiilor importante — cu cîteva săptămîni înainte — practică numai înotul.

În capitolul *„Contribuții la medicina sportivă"* sînt tratate subiecte ca: *Forma sportivă; Particularitățile tipologice ale omului în condițiile practicării sportului; Problema influenței ciclului menstrual asupra performanțelor sportive la femei.*

Fiecare număr al revistei cuprinde o rubrică de comunicări și știri. Redacția prezintă cititorilor revistei materialele importante ce urmează să apară în numerele următoare, contribuții originale din partea unor autori străini etc. De altfel, redacția ia cuvîntul cîteodată fie în felul anunțării de mai sus, fie la sfîrșitul unui articol pentru a-și da părerea, pentru a sugera ceva, fapt ce face ca revista să fie apropiată cititorului.

În ultimele pagini se pot citi hotărîrile luate la consfătuirea a X-a a Consiliului Științific al Institutului de Cultură Fizică din 28 octombrie 1954. Iată măsurile care urmează să fie puse în aplicare, după ce au fost temeinic studiate:

1. Schimbarea profilului Institutului de Cultură Fizică.
2. Întărirea muncii de cercetări științifice.
3. Calificarea cadrelor.
4. Îmbunătățirea sistemului de examinare și a procesului de învățare.
5. Întărirea muncii catedrelor teoretice.
6. Clarificarea problemei de terminologie *„Motorik oder Biomechanik"*.

Citim mai departe despre raportul consfătuirii comisiei de medicină sportivă a Consiliului Științific al C.C.F.S. din 25 septembrie 1954. Printre problemele care se cercetează în momentul de față găsim:

1. Cercetări în legătură cu sportul de performanță la copii.
2. Influența timpului și a climei asupra practicării sportului și a sportului de performanță.
3. Istoricul medicinii sportive.

Se comentează vizita delegației oamenilor de știință din Uniunea Sovietică în R. D. Germană.

În încheiere găsim discuții despre cărți, critică și comentarea expoziției: *„Literatura sportivă fără zonă"*. La această expoziție literatura sportivă este reprezentată de la broșuri pînă la manuale, de la ziare și reviste pînă la tratate de medicină sportivă.

Alături de cărțile, broșurile și publicațiile care apar în întreaga Germanie au fost expuse și cele din U.R.S.S. și țările de democrație populară precum și cărți de sport din Franța, Italia, Anglia și S.U.A. În vitrine speciale s-au putut vedea exemplare rare ca „Turnkunst" a lui Jahn, „Enciclopedia" lui Vieth, „De arte gimnastica" a lui Hieronimus Mercurialis cît și alte opere din sec. XVI și XVII despre arta scrimei.

O evidență a articolelor mai importante din toate revistele, ziarele și publicațiile din domeniul culturii fizice și a sportului din ultimele luni, cît și o listă a articolelor traduse din limba rusă pe ramuri de sport și probleme de educație fizică, încheie conținutul revistei.

ILEANA MEDREA CĂLIMAN

Răspundem cititorilor

C. IOVANESCU-TIMIŞOARA

Redacţia este de acord cu propunerea dv. şi aşteaptă materialul „Consideraţii asupra procesului de pregătire a atleţilor juniori". Am dori ca în material să daţi indicaţii cît mai utile profesorilor care conduc secţiile de atletism ale colectivelor sportive şcolare, antrenorilor din şcolile sportive de elevi şi tineret şi instructorilor secţiilor de atletism din colectivele sportive.

A. KUMMER-ORAŞUL STALIN

Articolul care se adresează profesorilor de educaţie fizică din şcolile de toate gradele, tratînd problema unor mijloace pentru îmbunătăţirea muncii la catedrele de educaţie fizică, este un material folositor urmînd a fi publicat în revistă.

L. RAUSCHER-TIMIŞOARA

Referitor la publicarea în revistă a normelor de clasificare la canotaj academic pentru categoriile juniori, a III-a şi a II-a, luînd drept criteriu de apreciere timpul realizat, vă răspundem că pentru anul 1955 normele de clasificare sînt cele prevăzute de regulamentul de clasificare apărut în ziarul „Sportul Popular" nr. 2557 din 18 ianuarie 1955.

I. MOINA-CLUJ

Antrenorii şi atleţii sînt dornici să le împărtăşiţi din metodele de pregătire a sprinterilor.

DR. I. R. ROZENTHAL-CLUJ

Redacţia revistei noastre vă solicită un artcol în legătură cu prevenirea accidentelor în box.

C. TUDOSE-BUCUREŞTI

Temele referitoare la terminologie şi comenzile folosite în practica educaţiei fizice tratate de dv. în numerele anterioare ale revistei noastre, au atins unele din problemele acute în predarea educaţiei fizice. Redacţia mai aşteaptă şi alte materiale.

Anunţăm cititorii noştri că pot face abonamente la traducerea în limba romînă a revistei sovietice „Teoria şi Practica Culturii Fizice" fie prin redacţia publicaţiilor sportive, str. Vasile Alecsandri nr. 6, Bucureşti, fie depunînd suma de 200 lei în contul de virament nr. 038159 D.O.B. B.R.P.R.

Abonamente se primesc la toate oficiile poştale de la oraşe şi sate, prin factorii poştali, prin propagandişti precum şi la Secţiile Raionale de Difuzare a Presei

I. P. 2 — 2680

Preţul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

6

ANUL VIII

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

1955

CUPRINSUL

Pag.

* * * : Un document de importanţă istorică pentru dezvoltarea culturii fizice şi sportului din ţara noastră 1

I. VAIDA: Pentru îmbunătăţirea activităţii Consiliului ştiinţifico-metodic al C.C.F.S. 5

V. FILIN: Antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte în perioada concursurilor 11

G. TEODORESCU: Activitatea ştiinţifică a studenţilor din Institutul de Cultură Fizică 13

M. EPURAN: Învăţătura lui I. P. Pavlov despre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare şi importanţa ei în învăţarea exerciţiilor fizice 18

N. PĂDUREANU: Participarea fundaşului la atacul liniei de trei sferturi în jocul de rugbi . . 26

G. HARALAMBIE şi E. MĂRGĂRIT: Din problemele pregătirii boxerului 30

A. KUMMER: Evidenţa rezultatelor, mijloc de îmbunătăţire a muncii profesorilor de educaţie fizică 35

E. WILK: Hocheiul pe iarbă, o nouă ramură de sport în ţara noastră 44

M. T. IONESCU: Consfătuirea cu şefii catedrelor de educaţie fizică din învăţământului superior . . 50

L. TEODORESCU: Corelaţia dintre tehnică şi tactică în metodica antrenamentului 55

RECENZII 62

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Roxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Oprițescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri **Nr.** 6

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fază din jocul de hochei pe iarbă Dinamo — Progresul F. B. desfăşurat pe stadionul 23 August la 2 mai 1955.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII APARE LUNAR Nr. 6 — 1955

Un document de importanță istorică pentru dezvoltarea culturii fizice și sportului din țara noastră

La 26 iunie 1955 se împlinesc șase ani de la apariția Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și a sportului. Această Hotărîre de importanță istorică pentru mișcarea de cultură fizică și sport din patria noastră a precizat — pe baza învățăturii marxist-leniniste — locul pe care trebuie să-l ocupe cultura fizică și sportul în cadrul planului general de construcție economică și culturală a țării noastre, pe drumul construirii socialismului; legătura organică a activității de cultură fizică și sport cu problemele de educație comunistă și de apărare a sănătății poporului; rolul acesteia în ridicarea productivității muncii și capacității de apărare a patriei, precum și importanța culturii fizice și sportului ca mijloc de a întări legăturile sportive cu alte țări, participînd astfel activ la lupta pentru pace și prietenie între popoare.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. a arătat necesitatea de a trece la forme superioare în organizarea, îndrumarea și practicarea sportului, corespunzătoare regimului democrat-popular care, prin transformarea activității de cultură fizică într-o importantă preocupare de stat, creează condițiile pentru dezvoltarea mișcării sportive într-o largă mișcare de masă, precum și pentru ridicarea continuă a nivelului măiestriei sportive.

Prin îndrumările pline de înțelepciune, prin claritatea cu care sînt arătate căile și mijloacele de a transforma mișcarea de cultură fizică într-o mișcare de tip nou, Hotărîrea Biroului Politic a înarmat cadrele din domeniul culturii fizice și mișcarea sportivă cu un program de luptă avînd în centrul preocupărilor măreața sarcină de a contribui la formarea unor oameni viguroși, hotărîți, plini de dragoste de viață, constructori activi ai socialismului în patria noastră scumpă.

In cei șase ani care au trecut de la apariția Hotărîrii Biroului Politic, mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră a luat un avînt considerabil. Creșterea și dezvoltarea mișcării sportive este strîns legată de dezvoltarea generală economică și culturală a patriei noastre, în care poporul și-a luat soarta în propriile lui mîini datorită luptei duse de Partidul nostru, datorită eliberării țării noastre de către glorioasa Armată Sovietică.

Din anul 1949 s-au împlinit şi depăşit două planuri anuale, iar anul acesta este ultimul an din primul plan cincinal, care şi-a pus ca scop principal construirea bazelor economice ale socialismului în ţara noastră. Indeplinirea cu succes în această perioadă a planurilor anuale din cadrul planului cincinal de către oamenii muncii, în frunte cu eroica noastră clasă muncitoare condusă de Partidul Muncitoresc Romîn au transformat ţara noastră. S-a dezvoltat industria grea şi pivotul ei principal industria producătoare de maşini ; industria de bunuri de larg consum a crescut considerabil ; sute de mii de ţărani muncitori au păşit pe drumul transformării socialiste a agriculturii organizîndu-se în gospodării agricole colective şi întovărăşiri agricole. Ca urmare a hotărîrilor şi măsurilor luate de Partidul şi Guvernul nostru, în august 1953 cu privire la creşterea continuă a nivelului de trai al celor ce muncesc, s-a ridicat productivitatea muncii în uzine, fabrici şi pe ogoare, creînd condiţiile pentru desfiinţarea sistemului de cartele şi pentru reducerea preţurilor la o seamă de produse.

Tineretului nostru îi sînt larg deschise căile spre un viitor fericit. Invăţămîntul elementar, mediu şi superior cuprinde milioane de tineri. Analfabetismul, moştenire tristă lăsată de regimurile sîngeroase burghezo-moşiereşti, a fost lichidat aproape în întregime. Cultura, arta au luat un avînt nemaicunoscut.

Odată cu dezvoltarea economică şi culturală a ţării noastre a crescut şi mişcarea sportivă cuprinzînd mase largi şi afirmîndu-se pe plan internaţional prin performanţele de valoare obţinute în întîlnirile cu reprezentativele sportive din alte ţări.

Peste un milion de oameni ai muncii de la oraşe şi sate sînt organizaţi în colective sportive. Numai la sate numărul celor care practică diferite sporturi trece de 300 de mii. Una din cele mai însemnate realizări este faptul că la competiţiile de masă şi la campionatele republicane creşte neîncetat participarea femeilor din mediul sătesc. Fiecare concurs sau competiţie de masă are ca rezultat noi şi noi iniţiative în confecţionarea materialului pe plan local, lărgirea numărului bazelor sportive simple şi complexe. Numai la Spartachiada de iarnă a satelor din 1954—1955 s-au confecţionat aproape 9.000 perechi schiuri, peste 12.000 săniuţe.

Mişcarea sportivă a putut lua o asemenea dezvoltare în ţara noastră numai în condiţiile regimului democrat-popular, după doborîrea regimului burghezo-moşieresc şi împreună cu acesta şi a practicii burgheze de a folosi sportul ca un mijloc de distracţie pentru feciorii de bani gata, ca mijloc de aţîţare şovină şi de pregătire a cărnii de tun pentru războaie de jaf şi cotropire.

Avîntul mişcării sportive se datoreşte creşterii nivelului de trai al maselor largi şi înarmării mişcării de cultură fizică cu concepţia de partid despre cultura fizică ca parte integrantă a vieţii social-culturale, ca mijloc de mobilizare a maselor în lupta pentru construirea vieţii noi, ca mijloc de sădire a dragostei faţă de colectivitate şi faţă de patrie.

In regimul nostru democrat-popular sub îndrumarea directă a P.M.R. şi învăţînd din bogata experienţă a sportului sovietic a fost posibilă aplicarea unui sistem de educaţie fizică care are ca scop formarea unui

tineret sănătos pregătit pentru munca de înaltă productivitate şi pentru apărarea cuceririlor clasei muncitoare.

Înţelegerea rolului culturii fizice de către cadrele de specialitate şi de activiştii din domeniul culturii fizice se manifestă în realizările obţinute în atragerea maselor în practicarea sportului, în creşterea nivelului măiestriei sportive, în justa îmbinare a activităţii sportive cu problemele pe care le ridică construirea socialismului.

Conducerile unor colective sportive ca : Flamura roşie U.T.A.-Arad ; Ianoş Herbak-Cluj ; Metalul Reşiţa, sau ca cele din comunele Recaş şi Ghiarmata din regiunea Timişoara, Boureni regiunea Craiova, Niculeţul, raionul Tulcea, îndrumate de organizaţiile de partid şi-au îndreptat toată atenţia spre organizarea vieţii colectivului.

Insuşindu-şi importanţa pe care o reprezintă transformarea colectivului sportiv într-un organism social viu, ele au reuşit să rezolve prin mobilizarea tuturor membrilor, probleme de educaţie, de organizarea unei activităţi continue şi multilaterale, să sprijine şi să stimuleze iniţiativa individuală în interesul colectivului.

In organizaţii sportive unde se aplică principiile democraţiei muncitoreşti începînd cu secţia pe ramură de sport, pe lîngă reuşita activităţii interne a colectivului se creează premisele pentru includerea în preocupările colectivului a unor probleme de ordin general, cum ar fi organizarea în întreprinderi a unor brigăzi de sportivi fruntaşi în producţie sau contribuţia colectivului sportiv la întărirea legăturilor între oamenii muncii de la oraşe şi sate. Semnificativă este iniţiativa colectivului sportiv Locomotiva Paşcani în care tineretul a confecţionat 161 perechi schiuri, 249 săniuţe şi 25 jocuri de şah pentru a sprijini activitatea colectivelor sportive sătesti din raion în cadrul Spartachiadei de iarnă a satelor, sau colectivului sportiv Flamura roşie Tg. Mureş care a sprijinit pe sportivii din comuna Chibed, raionul Sîngeorgiu de Pădure în organizarea secţiei de popice, etc.

Folosirea învăţămintelor mişcării de cultură fizică şi sport din U.R.S.S., adîncirea experienţei proprii de către tehnicienii noştri pe baza unor cercetări ştiinţifice, a făcut ca valoarea performanţelor sportivilor noştri să crească necontenit. Concludente sînt rezultatele obţinute de maestra emerită a sportului Angelica Rozeanu de şase ori consecutiv campioană mondială, de maeştrii sportului Ion Opriş, Ilie Savel, Dumitru Ciobotaru ş. a., rezultate care au adus glorie sportivă patriei noastre şi au contribuit la popularizarea realizărilor oamenilor muncii din ţara noastră, în luptă pentru construirea socialismului.

Aplicarea concepţiei sovietice în activitatea de cultură fizică a făcut ca sute şi mii de oameni să fie atraşi la o activitate obştească pe tărîm sportiv. Mii de instructori voluntari organizează procesul de instruire în colectivele sportive de la oraşe şi sate şi pregătesc tineretul pentru cucerirea insignei G.M.A. In toate regiunile şi raioanele din ţară comisii obşteşti organizează activitatea competiţională pe ramuri de sport, precum şi activitatea în cadrul complexului sportiv G.M.A. Aceste cadre dau viaţă liniei trasate de partid prin Hotărîrea Biroului Politic cu privire la dezvoltarea continuă a mişcării de cultură fizică şi sport.

Mai sînt însă cazuri cînd activiştii în domeniul culturii fizice dau dovadă de superficialitate în organizarea şi îndrumarea activităţii, nu

apreciază importanţa colectivului sportiv ca formă de asigurare a conţinutului nou în activitatea de cultură fizică, cum este cazul cu tov. Ovici preşedintele C.C.F.S. Tg. Mureş, care n-a participat la nici una din alegerile organizate în colectivele sportive din oraş. In unele cazuri se subapreciază rolul îndrumării metodice a procesului de instruire-educaţie, ca de exemplu tov. Dimitriu preşedintele C.C.F.S. regional Iaşi care avînd condiţiile favorabile în oraşul Iaşi, unde activează un număr însemnat de cadre cu pregătire superioară, totuşi n-a organizat un cabinet metodico-ştiinţific cu toate că astfel de cabinete funcţionează de mai mult timp în oraşe ca Ploieşti, Timişoara şi altele.

Unele C.C.F.S. regionale şi raionale nu adîncesc problemele legate de calendarul sportiv regional şi raional din care cauză activitatea competiţională este anemică, lipsind astfel colectivele sportive, sportivii şi cadrele de stimulentul principal : întrecerea pe terenul de sport. In multe raioane nu există continuitate în activitatea ramurilor sportive principale datorită orientării unilaterale a competiţiilor spre jocurile sportive şi în special spre fotbal.

Indicînd căile şi mijloacele pentru a transforma mişcarea sportivă într-o largă mişcare de masă, Hotărîrea Biroului Politic a subliniat necesitatea dezvoltării unor sporturi ca : gimnastică, atletism, volei, turism, tir şi altele care pot fi practicate în toate regiunile patriei noastre.

Mergînd pe linia trasată de partid activiştii în domeniul culturii fizice trebuie să-şi concentreze eforturile spre colectivul sportiv, să dea viaţă şi preocupări concrete organizaţiilor sportive pentru a le transforma în adevărate organizaţii de masă. Calendarul regional şi raional trebuie să fie bogat şi variat. Specialiştii şi mai ales instructorii să simtă un sprijin şi o îndrumare metodică în munca lor, să se asigure legătura între sportivii fruntaşi şi colectivul sportiv primii împărtăşind masei de sportivi experienţa lor, metodele înaintate pe care le folosesc în pregătirea lor.

Trebuie organizate acţiuni sportive care să contribuie la pătrunderea în masă a Hotărîrilor Partidului şi Guvernului subordonînd întreaga activitate ţelului principal, construirii socialismului, asigurării unei vieţi fericite a oamenilor muncii din patria noastră.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi a sportului, elaborată pe baza învăţăturii marxist-leniniste despre rolul şi importanţa culturii fizice, îşi păstrează în întregime actualitatea cu toate că se împlinesc şase ani de la apariţia ei. Chezăşia dezvoltării continue a mişcării sportive şi ridicării ei la un nivel mai înalt stă în însuşirea temeinică de către activiştii şi specialiştii din domeniul culturii fizice a principiilor şi indicaţiilor pe care le cuprinde Hotărîrea Biroului Politic al Partidului nostru şi în lupta hotărîtă şi consecventă pentru aplicarea lor în practică.

Angrenînd masele de sportivi în crearea condiţiilor pentru a practica diferitele sporturi, îmbunătăţind continuu pregătirea cadrelor, ridicînd nivelul general al măiestriei sportive, vom îndeplini sarcina trasată de partid de a ridica activitatea de cultură fizică la nivelul unui „important mijloc de educaţie comunistă şi patriotică, un factor care să contribuie activ la sănătatea poporului muncitor şi la pregătirea tineretului pentru muncă şi apărarea patriei, Republica Populară Romînă".

Pentru îmbunătățirea activității Consiliului științifico-metodic al C.C.F.S.*)

IOAN VAIDA
vicepreşedinte al C. C. F. S. şi preşedinte
al Consiliului ştiinţifico-metodic al C.C.F.S.

In vederea realizării obiectivelor deosebit de importante ce stau în faţa mişcării noastre de cultură fizică şi sport Consiliului ştiinţifico-metodic îi revin sarcini de seamă. Aceasta mai ales dacă ţinem seama că activitatea ştiinţifică în domeniul culturii fizice şi sportului din R.P.R. se găseşte de-abia la început. Contribuţia oamenilor noştri de ştiinţă: fiziologi, biologi, pedagogi precum şi a antrenorilor fruntaşi la fundamentarea ştiinţifică a procesului de pregătire fizică multilaterală a tineretului nostru este încă insuficientă.

Rezolvarea la un nivel ştiinţific satisfăcător a unor probleme ca dezvoltarea continuă şi în proporţii de masă a practicării culturii fizice şi sportului precum şi a măiestriei sportive în toate sporturile la nivelul marilor valori internaţionale, se face încă într-un ritm necorespunzător.

Considerăm prea timid aportul Consiliului ştiinţifico-metodic la punerea în practică a sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949. Hotărîrea Biroului Politic indică în această privinţă: „studierea, stabilirea şi aplicarea pe baze ştiinţifice a metodelor noi de predare şi practicare a culturii fizice în vederea însuşirii de către tineretul nostru, a tehnicii sportive cele mai avansate, tehnica sportivă sovietică".

In ultimul timp în domeniul muncii de cercetări ştiinţifice din ţara noastră s-a realizat un oarecare progres, prin stabilirea unor metode de cercetare în cadrul diferitelor unităţi de cercetări şi institute de învăţămînt superior, prin punerea la punct a legăturilor organizatorice, prin orientarea mai reală a cercetărilor şi prin realizarea unor cercetări a căror concluzii pot avea aplicare imediată în practica sportivă.

In activitatea sa de pînă acum Consiliul ştiinţifico-metodic s-a preocupat mai mult de activitatea de cercetări ştiinţifice în domeniul medico-biologic şi n-a urmărit cu suficientă consecvenţă indicaţiile date de Hotărîre, lucru care a contribuit la rămînerea în urmă a multor sectoare de activitate ale mişcării de cultură fizică şi sport.

Consiliul a neglijat o serie de probleme-cheie ale mişcării de cultură fizică, aşa cum ar fi de pildă problema muncii sportive de masă în rîndurile copiilor şi adolescenţilor, problema colectivului sportiv şi a caracterului educativ al muncii sportive, problema creşterii măiestriei

*) Stenograma prescurtată a cuvîntării rostită cu prilejul celei de a II-a plenare a Consiliului ştiinţifico-metodic din 28.III.1955.

sportive, în special în ramurile de sport rămase în urmă, problema îmbunătăţirii continue a complexului G.M.A., problema pregătirii sportivilor noştri în vederea Jocurilor Olimpice.

Este timpul ca prin îmbunătăţirea activităţii sale Consiliul să devină *forul* în care toate problemele principiale ale mişcării de cultură fizică, să fie dezbătute la un înalt nivel ştiinţific şi care să sprijine efectiv activitatea Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport.

Analizînd sumar felul în care s-a organizat şi dus munca de cercetări ştiinţifice se pot desprinde o serie de lipsuri de orientare în alegerea şi rezolvarea temelor precum şi în preocuparea de a aplica în practică rezultatele obţinute la lucrările terminate. Unităţile operative care au sarcina de a efectua lucrări de cercetări nu au primit din partea Consiliului nostru probleme în baza cărora să-şi alcătuiască planurile tematice anuale, şi nici n-au lucrat după planuri care să fi fost avizate de Consiliul ştiinţifico-metodic. Trecînd în revistă modul în care au fost îndeplinite planurile tematice pe anul trecut, este evidentă această lipsă de îndrumare şi coordonare.

Astfel, în cadrul Colectivului de cercetări al C.C.F.S. au fost începute numeroase lucrări, majoritatea fiind abandonate cu mult înainte de terminarea lor, iar puţinele lucrări terminate nu se aplică în practică decît într-o foarte mică măsură.

La campionatele mondiale de tenis de masă din Bucureşti au fost efectuate cercetări cu privire la calităţile fizice specifice şi activitatea nervoasă superioară la jucătorii de tenis de masă. Concluziile au fost comunicate anul trecut în cadrul sesiunii de comunicări organizată de Consiliul nostru. Aceste concluzii n-au fost însă aplicate în pregătirea jucătorilor noştri de tenis de masă, deşi de atunci s-au disputat două campionate mondiale. Acest lucru se datorează în egală măsură lipsei unei munci suficient de bine organizate a Consiliului ştiinţifico-metodic, lipsei de control al rezultatelor muncii, precum şi lipsei de sprijin din partea Comitetului.

La canotaj au fost începute cercetări cu privire la curenţii de acţiune dezvoltaţi în grupele musculare cele mai solicitate la efort în canotajul academic, curenţi care erau transmişi prin unde şi înregistraţi la mal pe bandă de magnetofon; precum şi cercetări referitoare la înscrierea forţei de tracţiune la rame şi la sincronizarea loviturilor. Şi aceste cercetări au fost întrerupte fără a fi terminate nici în ceea ce priveşte construirea definitivă a aparaturii, nici în privinţa prelucrării datelor adunate.

Tov. I. Maier, lector la catedra de gimnastică a I.C.F. a construit un aparat original care înregistrează grafic exerciţiile la bară fixă. Deşi aparatul există, iar metoda de lucru şi primele rezultate au fost comunicate şi publicate, el nu este folosit în pregătirea gimnaştilor noştri, nici măcar a celor din lotul R.P.R.

Sînt şi unele începuturi mai promiţătoare, aşa cum este acela al antrenorului de stat Nicolae Petrescu, care a preconizat o metodă complexă de îndrumare a antrenamentului jucătorilor de fotbal şi de apreciere a gradului lor de pregătire. Aceste metode au fost aplicate cu bune rezultate pe lotul R.P.R. de juniori şi acum s-a trecut la aplicarea lor simplificată, asupra jucătorilor echipelor de categoria A.

Urmărirea şi controlul antrenamentului efectuate prin probe de laborator au mai fost făcute de către dr. Catina şi prof. C. Iovănescu. In prezent în pregătirea atleţilor din Timişoara se aplică folosirea reacţiei cu molibdat de amoniu ca mijloc de dozare a antrenamentului. Aceeaşi probă reluată şi modificată de chimistul L. Clejan, dr. Stănescu şi antrenorul N. Petrescu se aplică în prezent loturilor R.P.R. de fotbal juniori şi tineret.

La catedra de fiziologie a I.C.F. au fost efectuate o serie de cercetări cu privire la calităţile fizice de bază (dr. M. Georgescu), la calităţile specifice de box (dr. Tr. Dumitrescu) şi la modificările fiziologice din timpul eforturilor mari la gimnaste şi la atleţi (dr. Fl. Ulmeanu, dr. E. Rugendorf şi colaboratorii).

Deşi metodele folosite au dat rezultate bune, nu putem vorbi de o aplicare a lor pe scară largă întrucît nu s-au depus suficiente străduinţe pentru procurarea unei aparaturi de precizie şi uşor manevrabile. Este cazul însă să arătăm că chiar cu prototipurile construite s-au putut face unele determinări şi da indicaţii preţioase care au folosit pregătirii lotului R.P.R. de volei şi box.

La Institutul politehnic din Cluj dr. O. Blendea a efectuat cercetări cu privire la modificările tensiunii arteriale în decursul practicării exerciţiilor fizice de către studenţi şi la tratamentul bolii hipertensive prin aplicare de programe speciale de gimnastică. S-a reuşit astfel să se recupereze o mare parte din studenţii scutiţi de la orele de educaţie fizică şi să se depisteze şi să îndrepte greşelile ivite în munca de instruire şi antrenament din cadrul unor secţii pe ramuri de sport ale colectivului sportiv.

Dr. Dorgo de la Tg. Mureş a urmărit timp de mai mulţi ani efectele pe care le are practicarea regulată a exerciţiilor fizice asupra dezvoltării tineretului de vîrstă şcolară, îndrumînd dozarea efortului şi alcătuirea programelor de activitate în special la cursurile speciale: schi şi înot.

In cadrul catedrelor de educaţie fizică din institutele de învăţămînt superior a început de asemenea să fie organizată munca de cercetări, unele catedre obţinînd chiar frumoase realizări: Institutul politehnic din Timişoara, Institutul pedagogic Bucureşti ş.a.

In general putem spune însă că cei care au avut preocupări în problemele muncii de cercetări au fost insuficient sprijiniţi şi îndrumaţi. Cercul cercetătorilor este încă prea restrîns, neangrenînd în măsura cuvenită antrenorii, profesorii de educaţie fizică şi medicii sportivi. Activitatea practică n-a simţit un ajutor substanţial din partea muncii de cercetări, lucru ce demonstrează lipsa de orientare şi de legătură a temelor cercetate cu practica sportivă.

Învăţătura pavlovistă cu privire la formarea reflexelor condiţionate, la formarea stereotipului dinamic şi la rolul conducător al scoarţei nu este îndeajuns studiată şi folosită ca bază a cercetărilor efectuate ea se aplică prea puţin, adesea invocîndu-se nejustificat lipsa de metode de lucru şi a unei aparaturi adecvate.

Colegiile de antrenori n-au fost îndrumate să pornească mai hotărît la generalizarea experienţei înaintate şi la aplicarea acelor metode de lucru care au primit o suficientă fundamentare ştiinţifică.

In ultimul timp au fost luate unele măsuri organizatorice pentru asigurarea unui caracter ştiinţific practicării sportului în ţara noastră. Trebuie să amintim despre organizarea unui ciclu de conferinţe ştiinţifice în care sînt dezbătute cele mai importante şi mai noi probleme ale teoriei, metodicii şi fiziologiei sportive. Pentru a putea fi cunoscute de cît mai multe cadre de tehnicieni, profesori şi sportivi, conferinţele sînt publicate sub formă de stenograme în revista „Cultură fizică şi sport", ziarul „Sportul popular" şi trimise în regiuni unde se vor organiza pe scară locală conferinţe asemănătoare.

In revistele *Cultură fizică şi sport, Fotbal, Stadion* ca şi în ziarul *Sportul popular* îşi găsesc din ce în ce mai mult loc articole cu caracter metodic-ştiinţific în care se face popularizarea şi generalizarea celor mai bune metode de lucru.

In multe centre de pregătire a sportivilor fruntaşi au început să se pună bazele unor nuclee de cercetări formate din antrenorii şi medicii de lot, care în afara colaborării în problemele de metodică privind diferitele aspecte ale antrenamentului, au preocupări pentru efectuarea unor studii ce urmăresc găsirea de noi căi pentru îmbunătăţirea pregătirii sportive.

La Timişoara şi Ploieşti au luat fiinţă cabinete metodico-ştiinţifice care adună pe cei mai buni tehnicieni de cultură fizică şi medici sportivi cu scopul de a sprijini munca metodică a Comitetelor şi de a contribui la îmbunătăţirea muncii antrenorilor, profesorilor şi instructorilor.

Colaborarea mai strînsă între Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Ministerul Sănătăţii în problemele cerute de asigurarea unui caracter ştiinţific practicării exerciţiilor fizice este o garanţie că în acest sector de activitate sîntem pe calea realizării unei importante cotituri a căror rezultate nu vor întîrzia să apară.

Există încă deficienţe în privinţa colaborării cu Ministerul Invăţămîntului în problema muncii ştiinţifico-metodică a cadrelor care predau educaţia fizică în institutele de învăţămînt superior. Este necesar să fie folosite mai mult posibilităţile celor peste 100 de cadre calificate superior (care activează în prezent în acest sector) care au obligaţia profesională de a efectua lucrări de cercetări metodico-ştiinţifice.

In privinţa asigurării condiţiilor materiale indispensabile muncii de cercetări considerăm că s-a făcut prea puţin pentru folosirea aparaturii existente în laboratoarele de care dispun diferitele instituţii ale Ministerului Sănătăţii, a Academiei R.P.R. şi Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport. Cercetătorii noştri aşteaptă prea mult procurarea unei aparaturi special destinate cercetărilor din domeniul culturii fizice şi nu se preocupă de găsirea unor posibilităţi de studii simple, accesibile pe stadioane, terenuri, săli. Prin măsurile luate este posibil ca în decursul acestui an să se rezolve şi o parte din problema aparaturii destinate cercetărilor de laborator, aşa după cum putem spune că s-au creat condiţii pentru folosirea mijloacelor foto-cinematografice în munca de cercetări, de instruire şi antrenament.

Studiind planul de muncă al Consiliului, planurile secţiilor sale şi proiectul obiectivelor muncii de cercetări pe anul 1955—1956, se desprinde în mod evident noua orientare a Consiliului. Activînd în acest an cu două secţii — secţia fiziologia şi metodica antrenamentului şi secţia istoria,

teoria şi organizarea culturii fizice — Consiliul poate rezolva mai operativ sarcinile ce şi le asumă prin planul său de muncă.

Problemele cu care se va ocupa Consiliul pe perioada imediat următoare sînt axate pe obiectivele principale ale mişcării de cultură fizică din ţara noastră în etapa actuală. Preocuparea Consiliului pentru problemele cu caracter practic-aplicativ este în vădit progres faţă de anii precedenţi cînd predomina orientarea înspre problemele cu caracter medico-biologic. In acest fel Consiliul va putea aduce o serioasă contribuţie la pregătirea sportivilor noştri pentru Jocurile Olimpice din 1956, la întărirea colectivelor sportive ca unitate metodică de bază a sportului nostru, la îmbunătăţirea complexului sportiv G.M.A., la lămurirea unor aspecte noi ale metodicii antrenamentului (pregătire pe durata întregului an, aplicarea principiului eforturilor mari în antrenament, individualizarea antrenamentului etc.), la îmbunătăţirea procesului instructiv-educativ în două din verigile de bază ale sistemului de educaţie fizică din R.P.R. — învăţămîntul mediu şi superior. Vor fi abordate totodată o serie de probleme speciale cum ar fi condiţiile de mediu din locurile de pregătire a sportivilor, microclimatul sălilor şi terenurilor de sport, alimentaţia sportivilor, eforturile la copii şi juniori, situaţia teoriei educaţiei fizice, a istoriei culturii fizice şi sportului în Romînia şi R.P.R.

Astfel în faţa Consiliului stau următoarele sarcini imediate:

— Consiliul să-şi îndrepte eforturile pentru realizarea sarcinilor Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949.

— Consiliul să înceapă coordonarea activităţii organizaţiilor şi instituţiilor care fac cercetări în domeniul culturii fizice orientarea tematică aprobată de plenara a II-a a Consiliului, cerînd ca aceste instituţii să-şi concretizeze într-un termen cît mai scurt planurile tematice extrase din problemele date — defalcîndu-le pe unităţi şi oameni şi stabilindu-le termenele de îndeplinire.

— Consiliul va trebui să studieze procentele de introducere a planificării muncii de cercetări şi alcătuire a planurilor grafice pentru fiecare temă.

— Consiliul ştiinţific va alcătui din sînul său o comisie cu sarcina de a stabili stadiul în care se află cercetările începute în anii precedenţi, propunînd Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport măsuri concrete pentru terminarea lor, sau pentru punerea lor în practică în cazul cînd sînt deja terminate.

— Consiliul ştiinţific va studia posibilităţile şi metodele de angrenare în activitatea ştiinţifică şi metodică a antrenorilor de stat, medicilor de loturi, profesorilor de educaţie fizică, precum şi căile practice de aplicare în pregătirea sportivilor noştri a acelor metode care au primit o temeinică fundamentare ştiinţifică.

— Pentru a generaliza experienţa înaintată a celor mai buni tehnicieni şi sportivi şi pentru a avea legături cît mai largi cu masele de sportivi şi tehnicieni din întreaga ţară, Consiliul trebuie să găsească modalitatea înfiinţării unor cabinete metodice în centrele sportive mai mari din ţară.

— Pentru folosirea posibilităţilor existente în privinţa efectuării cercetărilor de laborator, Consiliul va trebui să depisteze unităţile care dispun de aceste posibilităţi şi să găsească modalitatea utilizării lor.

— Avînd în vedere actuala rămînere în urmă în privinţa documentării, Consiliul ştiinţific va trebui să se preocupe în mod special de asigurarea unei documentări corespunzătoare celor ce efectuează cercetări legate de cultură fizică şi sport, solicitînd în acest scop sprijinul Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport, Academiei R.P.R. şi Ministerului Sănătăţii.

— Secţiile Consiliului vor trebui să treacă de îndată la realizarea sarcinilor ce le revin din planul de muncă discutat şi aprobat de Consiliu, pregătind şi organizînd temeinic plenarele prevăzute pentru anul 1955 şi angrenînd un număr cît mai mare de specialişti în pregătirea şi discutarea materialelor acestor plenare.

Îndrumînd activitatea ştiinţifică în domeniul culturii fizice şi sportului pe calea indicată de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R., punînd la bază învăţătura materialismului dialectic, a posibilităţii cunoaşterii obiective a fenomenelor, urmînd linia fiziologiei pavloviste şi biologiei miciuriniste, Consiliul ştiinţifico-metodic va reuşi să lege tot mai mult practica sportivă de ştiinţa cea mai avansată. Consiliul ştiinţifico-metodic va putea aduce şi va trebui să aducă o importantă contribuţie la realizările viitoare ale mişcării de cultură fizică atît în ceea ce priveşte dezvoltarea neîntreruptă a bazei de masă a culturii fizice şi sportului — cît şi la creşterea prestigiului sportiv al ţării noastre pe tărîm internaţional.

Antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte în perioada concursurilor *)

V. FILIN
Candidat în ştiinţe pedagogice
maestru al sportului

Se apropie timpul marilor concursuri de atletism. Pregătirea în vederea acestor concursuri este cea mai de seamă verigă a procesului de antrenament în tot cursul anului. Alergătorii pe distanţe scurte fac de obicei această pregătire în lunile mai-iunie. Ei îşi propun ca sarcină principală atingerea vitezei lor maxime, dezvoltarea rezistenţei precum şi obţinerea unei tehnici desăvîrşite în cadrul alergării cu viteză maximă.

Locul principal în programul de antrenament al alergătorului pe distanţe scurte în perioada mai-iunie îl ocupă alergarea repetată pe distanţe scurte (pînă la 80—100 m) şi mai lungi (pînă la 250—300 m) cu viteză maximă şi submaximă.

Participarea la primele concursuri ale sezonului de vară nu cere încă o pregătire specială şi poate fi folosită ca mijloc de antrenament. Cu toate acestea, mai tîrziu în plin sezon, cînd străduinţa de a obţine rezultate cît mai înalte devine principala sarcină a alergătorului pe distanţe scurte, concursurile necesită pregătiri speciale. Pentru menţinerea formei sportive în perioada marilor concursuri (iulie-octombrie) este bine ca efortul de antrenament să fie uşor redus. Acest lucru trebuie să fie făcut în primul rînd de cei care s-au antrenat cu regularitate în timpul iernii şi primăverii.

Principala formă de pregătire a alergătorului pe distanţe scurte pentru sezonul de vară trebuie să fie participarea directă la concursuri. Acest lucru este deosebit de important deoarece nici o altă formă de antrenament nu poate pregăti mai eficace alergătorul pe distanţe scurte în vederea manifestării maxime a efortului volitiv şi nu poate educa mai bine capacitatea de a fi în posesia unei tehnici corecte în condiţiile grele ale concursului, capacitate care trebuie să devină o parte organică a antrenamentului alergătorului pe distanţe scurte.

De mare importanţă este şi numărul de concursuri, care trebuie să fie suficient de mare pentru a se putea ajunge treptat la timpul record. De aceea este mai bine ca în perioada concursurilor alergătorii pe distanţe scurte să caute să concureze cît mai des. Astfel, în sezonul 1954 maestrul emerit al sportului A. Ignatiev a luat 40 de starturi la 100, 200 şi 400 m precum şi la ştafete. Germanul G. Fütterer, campion al Europei pe 1954 la probele de 100 şi 200 m, a alergat în cursul anilor 1953 şi 1954 de 29 ori distanţa de 100 m cu rezultate între 10,2 şi 10,5 s. La proba de 200 m G. Fütterer a obţinut de 13 ori timpuri variind între 20,8 şi 21,3 s, fără a mai lua în consideraţie alte timpuri mai puţin bune.

Pentru a folosi concursurile şi în scop de antrenament, alergătorul pe distanţe scurte trebuie să-şi planifice antrenamentul în funcţie de calendarul sportiv în aşa fel încît în plin sezon să poată participa la concursuri şi probe de control aproape în fiecare săptămînă. Nu este de loc obligator ca alergătorul să concureze totdeauna numai la probele clasice (100 şi 200 m). El poate şi trebuie să alerge şi pe distanţe ca 60, 150 şi 300 m. In această etapă, antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte trebuie să cuprindă neapărat diverse sărituri şi exerciţii speciale precum şi tot felul de aruncări. Toate acestea se vor face paralel cu alergarea pe distanţe scurte.

Atunci cînd se planifică numărul de concursuri la care va participa alergă-

*) Articol apărut în Sovetski Sport nr. 61 din 20 mai 1955.

torul, trebuie să se ţină seama de gradul său de pregătire şi de particularităţile sale individuale.

Participarea sistematică la numeroase concursuri contribuie la creşterea capacităţii funcţionale a organismului şi are ca rezultat adaptarea continuă a acesteia la un nivel nou, mai înalt. Cu toate acestea organismul în starea de formă sportivă nu poate lucra permanent la nivel maxim. Tocmai din această pricină perioadele de participare la concursuri mari cît şi perioadele de antrenament cu efort de intensitate mare trebuie să alterneze cu scurte etape de diminuare a efortului şi de schimbare a caracterului acestuia.

In planul antrenamentului de vară trebuie să se prevadă un anumit interval de timp fără concursuri pentru ca sportivul să se poată odihni şi totodată să-şi poată menţine forma sportivă timp de cîteva luni.

Este bine de asemenea să se rezerve perioade de cîte o săptămînă odihnei active, folosind alte forme ale activităţii de antrenament (crosuri, sărituri, aruncări, alergări pe distanţe scurte cu intensitate redusă, alergare de garduri pe 200 m ş.a.m.d.).

Este bine ca antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte să se desfăşoare în grup, cu starturi comune. Este folositor ca aceste lecţii să aibă loc cît mai des posibil în pădure sau în parc, scutindu-i în felul acesta pe sportivi să facă toate antrenamentele în condiţii de stadion.

Planul model de antrenament săptămînal al alergătorului pe distanţe scurte în perioada marilor concursuri ar putea fi următorul:

Luni. Odihnă după concursul de sîmbătă şi duminică.

Marţi. Antrenament în pădure sau în parc. Incălzire prelungită (uneori cu minge, piatră sau greutate). Exerciţii speciale de alergare: 6—8×60—80 m. Alergare cu accelerare: 3×80 m (cu intensitate redusă). Antrenament de ştafetă: 5—6×30—40 m. Sprinturi cu start de jos: 8—10×20—40 m (cu intensitate redusă şi cu intensitate maximă). Aruncarea greutăţii, suliţei sau discului: 6—8 aruncări. Alergare cu start de sus: 2×150 m (cu intensitate redusă).

Miercuri. Incălzire. Alergare cu accelerare: 3—4×80 m (cu intensitate redusă). Alergare repetată: 2—3×200 m (cu viteză maximă). Sărituri în lungime de pe loc, triplusalt etc. Alergare cu ridicarea puternică a genunchiului: 2—3×100 m.

Joi. Incălzire (sub formă de joc cu mingea). Antrenament de ştafetă: 2—3×100 m. Ţîşniri de la start: 3—4×60 m (cu viteză maximă). Aruncare de mingi medicinale, pietre sau aruncarea greutăţii. Alergare repetată: 2×200 m (cu intensitate redusă). Cros în pădure: 15—20 minute. Exerciţii speciale de alergare: 6×60—80 m.

Vineri. Odihnă.

Sîmbătă şi duminică. Concurs sau probă de control la 100 şi 200 m şi la ştafeta de 4×100 m.

In funcţie de importanţa concursului odihna care îl precedă se poate prelungi de la una la două sau trei zile. Aceasta depinde în mare măsură de particularităţile individuale ale sportivului. In principiu cu cît alergătorul este mai bine pregătit cu atît mai puţin e necesar să se odihnească înainte de concurs.

Activitatea științifică a studenților din Institutul de Cultură Fizică

Conf. Univ. GHEORGHE TEODORESCU
directorul Institutului de Cultură Fizică

In zilele de 13 și 14 aprilie 1955 a avut loc prima sesiune de comunicări a Asociației științifice a studenților Institutului de Cultură Fizică. Această sesiune a constituit un bilanț al activității științifice a studenților pe anul școlar în curs.

Pe lîngă satisfacerea cerințelor legate de îndeplinirea planului de învățămînt (audierea cursurilor, participarea la seminarii, ore de laborator, lecții practice etc.) în munca studenților Institutului de Cultură Fizică un loc de seamă îl ocupă și munca științifică care constituie o verigă importantă în desăvîrșirea profilului pedagogic necesar unui cadru cu o pregătire superioară, înarmat cu cunoașterea realismului științific, devotat cauzei construirii socialismului și apărării păcii.

In cadrul acestor cercuri studenții — sub conducerea cadrelor didactice — își formează deprinderea muncii individuale și priceperea de a lega cunoștințele teoretice înaintate cu practica mișcării de cultură fizică, formîndu-le pentru viitor obișnuința de a analiza obiectiv problemele ridicate de activitatea practică.

Inființarea Asociației științifice a studenților în cursul acestui an școlar, a marcat etapa superioară de organizare a activității cercurilor, închegînd astfel scheletul organizatoric necesar unei munci organizate și planificate, ce trebuie dusă pe baza principiului autoconducerii.

In prezent la Institutul de Cultură Fizică, funcționează 15 cercuri științifice studențești pe lîngă catedrele teoretice și practice în care sînt angrenați peste 200 de studenți. Comparativ cu activitatea științifică din anul școlar 1953—1954 în acest an s-au înregistrat succese deosebite iar în privința conținutului muncii se constată o îmbunătățire continuă. Astfel, în acest an munca desfășurată în aceste cercuri studențești a căpătat o orientare mai justă, tematica cercurilor fiind axată pe tematica de cercetări a catedrelor respective. In acest fel s-a creat posibilitatea cointeresării studenților în rezolvarea problemelor urmărite de catedre, aceea de a angrena colective mai largi în studierea cît mai profundă a tematicilor catedrelor.

In felul acesta s-a înlăturat fărîmițarea forțelor în munca de cercetare, o simplificare a tematicii, asigurîndu-se prin aceasta o studiere mai profundă și multilaterală a problemelor cercetate. Pe lîngă activitatea de cercetare propriu-zisă, activitatea cercului se organizează și pe baza susținerii de referate de specialitate în care sînt dezbătute probleme noi apărute, discuții pe marginea unor filme de specialitate care au fost proiectate la cerc, lucrări de laborator în care studenții sînt învățați să

mînuiască aparate şi instrumente necesare muncii de cercetări. S-au ţinut referate la cercul de handbal unde s-a vorbit despre „particularităţile elementelor de tehnică la jucătorii noştri fruntaşi", referat ce a fost însoţit de proiecţii şi discuţii precum şi la cercul de gimnastică unde s-a rulat filmul Campionatele mondiale de gimnastică şi alte mari competiţii internaţionale.

In cadrul sesiunii de comunicări a Asociaţiei ştiinţifice a studenţilor din Institutul de Cultură Fizică s-au prezentat un număr de 9 referate selecţionate dintre cele mai bune lucrări ale cercurilor încheiate în această etapă.

Comparativ cu prima sesiune de comunicări care s-a ţinut în iunie 1954 se poate afirma că cea de a doua sesiune s-a prezentat la un nivel mult superior celei precedente, atît în ceea ce priveşte calitatea lucrărilor cît şi în privinţa varietăţii temelor.

Caracteristic pentru lucrările prezentate în sesiune o constituie legătura strînsă care o au acestea cu practica mişcării noastre de cultură fizică şi aceea că toate expunerile au avut o bază experimentală.

Această sesiune de comunicări în care a apărut evident împletirea efortului comun al cadrelor didactice şi a studenţilor a dovedit încă o dată posibilităţile largi care există în organizarea şi mai temeinică a muncii cercurilor ştiinţifice studenţeşti pe viitor.

Modul curajos cu care au atacat probleme importante şi dificile, combativitatea de care au dat dovadă studenţii în cercetările lor, deschid perspective din ce în ce mai frumoase activităţii de cercetări a studenţilor şi întăresc convingerea justei orientări a muncii cercurilor.

Referatul *„Observaţii asupra nivelului tehnic al echipelor fruntaşe clasate pe primele patru locuri în Campionatul republican de volei pe anul 1954"*, prezentat de studentul Florian Sverina din anul II, avînd conducător ştiinţific pe asistentul Victor Surugiu, prezintă o importanţă deosebită pentru antrenorii şi jucătorii de volei şi mai ales pentru pregătirea lotului republican de volei în vederea campionatelor europene, punîndu-le la dispoziţie o analiză obiectivă pe bază de înregistrări (cu fişe) a jocurilor disputate de cele mai bune echipe de volei din ţara noastră.

Din lucrare reiese progresul şi lipsurile în pregătirea tehnico-tactică a jucătorilor şi echipelor fruntaşe din campionatul de volei masculin, stabilite pe fiecare procedeu tehnic şi tactic în parte, gradul lor de eficacitate fiind exprimat în procentaje şi grafice.

Lucrarea a fost comunicată şi în colegiul de antrenori al comisiei orăşeneşti de volei constituind un ajutor preţios în munca antrenorilor.

Cel de al doilea referat prezentat în respectiva sesiune a fost cel susţinut de studentul Gheorghe Bodescu din anul III *„Analiza psihologică a unor jocuri de volei (masculin) pe baza înregistrării acţiunilor"*, avînd conducător ştiinţific pe lectorul Mihai Epuran.

Spre deosebire de primul, în referatul al doilea s-a trecut la înregistrări cu ajutorul unui aparat construit de lectorul Mihai Epuran, şeful catedrei de psihologie. Aparatul a permis o înregistrare mai completă avînd posibilitatea de a se urmări în timp, acţiunile jocului. S-au obţinut date folositoare privind specificul jocului fiecărei echipe în parte, pro-

cedeele tactice adoptate de fiecare echipă precum şi aportul individual al jucătorului în acţiunile colective ale echipei.

De remarcat este faptul că deşi s-au întrebuinţat două metode diferite de cercetare concluziile atît în primul referat cît şi în al doilea sînt asemănătoare.

Cercul de atletism a prezentat referatul studentei Leontina Holhoş din anul III intitulat: *„Pregătirea pentru bătaie în elanurile scurte şi medii la săritura în lungime"* avînd conducător ştiinţific pe asistentul Petre Zîmbreşteanu.

Din cercetarea efectuată se desprind o serie de concluzii valoroase pentru metodica învăţării probei. S-a constatat astfel că la începători structura ultimilor paşi (considerată ca necesară pentru realizarea efectuării unei bătăi corecte), este schimbată în cadrul elanurilor scurte şi medii, ceea ce prin repetare creează o deprindere diferită de aceea necesară pentru săritura cu elan complet.

Concluziile lucrării ridică o problemă importantă privind modul de lucru cu începătorii, schimbîndu-se felul de efectuare al săriturilor cu elanuri scurte şi medii. O bază experimentală mai largă va putea întări concluzia la care s-a ajuns în referat.

Studentul Adrian Caprini din anul IV, avînd conducător ştiinţific pe lector Nicolae Roşculeţ a prezentat referatul *„Metodica antrenamentului de sală al fotbaliştilor"*.

Acesta a prezentat un material sistematizat destul de complet privind antrenamentul de sală al fotbaliştilor. In literatura de specialitate există foarte puţine materiale care să trateze mai profund pregătirea în sală a jucătorilor de fotbal. Din experimentarea metodelor preconizate, atît de către studenţii cu specializarea fotbal cît şi de către echipa de juniori Ştiinţa Bucureşti, s-a dovedit justa orientare a cercetării.

Lucrarea pune la îndemîna antrenorilor de fotbal un material care îi va ajuta să îmbunătăţească pregătirea echipelor şi în acelaşi timp îmbogăţeşte materialul documentar de specialitate.

Referatul *„Studii referitoare la influenţa scoarţei cerebrale asupra modificărilor circulatorii în jocul de handbal"* a fost prezentat de studenta Mioara Gabroveanu din anul III, avînd conducător ştiinţific pe lector dr. Traian Dumitrescu şi dr. Georgeta Georgescu.

Pe baza studierii bibliografiei de specialitate şi în urma experimentelor făcute, se stabileşte profilul fiziologic al jocului de handbal.

Conform învăţăturii pavloviste se explică modificările funcţiei circulatorii ca o influenţă a scoarţei cerebrale prin mecanismul reflex condiţionat.

Lucrarea în concluzie arată că pe lîngă intensitatea efortului, a gradului de pregătire al jucătorilor, modificările circulatorii mai sînt influenţate şi de o serie de alţi factori ca de ex.: importanţa jocului, valoarea adversarului, terenul pe care se joacă precum şi de tipul de activitate nervoasă.

Referatul are valoare prin aceea că ajută la stabilirea metodelor celor mai juste privind planificarea antrenamentului, durata încălzirii şi la stabilirea indicilor funcţionali circulatorii la jucătoarele de handbal, date inexistente în literatura noastră de specialitate.

Studenta Amalia Hirsch din anul III, avînd conducător ştiinţific pe

asistentul dr. Ervin Rugendorf, a prezentat referatul *„Modificările capacităţii vitale şi apneea voluntară la înotători"*.

Referatul are o bază experimentală împletită cu studierea completă a materialului de specialitate reprezentînd o aplicare a datelor de fiziologie generală, la fiziologia înotului. Cercetarea a fost efectuată pe înotătorii de categoria I şi a II-a.

Interpretarea corectă a rezultatelor şi concluziile în parte originale reprezintă o contribuţie personală la problema fiziologiei înotului cu aplicabilitate la conducerea şi planificarea antrenamentului înotătorilor. Lucrarea pune la îndemîna antrenorilor o metodă simplă de urmărire a gradului de adaptare a organismului la efort, un indice al gradului de antrenament.

Referatul *„Criterii pentru determinarea gradului de dificultate în combinarea exerciţiilor liber alese la paralele egale"*, a fost prezentat de studentul Nicolae Vieru din anul III, avînd conducător ştiinţific pe lector Iosif Mayer.

Este ştiut că evaluarea exerciţiilor de gimnastică sportivă în ceea ce priveşte greutatea şi combinarea lor, este făcută în prezent pe baza unor aprecieri subiective. In referat s-a urmărit prezentarea unor criterii bazate pe unităţi de măsură valabile cuprinzînd toate elementele de bază ale exerciţiilor efectuate la paralelele egale. Cu ajutorul acestor criterii se pot evalua exerciţiile efectuate la paralele obţinînd rezultate mai reale decît prin metoda folosită în prezent.

Este o lucrare de perspectivă şi rezultatele obţinute pot fi extinse şi la celelalte aparate servind astfel la rezolvarea problemei evaluării exerciţiilor pe baza unor criterii obiective.

Cercul de anatomie a prezentat referatul *„Accidentele mai frecvente în practica schiului şi explicaţia mecanismului producerii lor. Constatări făcute la cursul de schi I.C.F. 1955"*, susţinut de studentul Constantin Minescu din anul I al cărui conducător ştiinţific a fost asistentul dr. Cornelia Ciobanu.

In lucrare se face o analiză a accidentelor la cursul de schi al I.C.F. din anul 1955 şi a cauzelor care au produs aceste accidente. Analizînd cauzele care determină un procentaj încă ridicat de accidente la cursul de bază al institutului, se aduce în discuţie o problemă de actualitate care constituie un sprijin deosebit pentru institut.

Concluziile referatului pot fi generalizate la cazurile similare a cursurilor de schi pentru începători.

Ultimul referat în cadrul sesiunii prezentat de studentul Stelian Mociuschi din anul II, avînd conducător ştiinţific pe lector Iosif Mayer, a fost *„Importanţa analizorului vizual în practica exerciţiilor de gimnastică sportivă"*.

In lucrarea sus amintită s-au adus precizări în ceea ce priveşte posibilităţile analizorului vizual şi determinarea indicaţiilor obiective care pot fi folosite la învăţarea mişcărilor de mare dificultate la cal cu mînere şi bară fixă.

Ar fi de dorit ca experimentul să se extindă şi la celelalte aparate pentru a îmbunătăţi din acest punct de vedere metodele folosite în formarea deprinderilor motrice în timpul lecţiilor de gimnastică.

Pentru valoarea care o reprezintă referatele studentelor Amalia

Hirsch și Mioara Gabroveanu, ele vor fi comunicate la conferința orășenească a cercurilor științifice studențești din București.

Pentru elaborarea referatelor susținute în această sesiune, în afara referenților au fost angrenate colective mai largi de studenți care și-au dat partea lor de contribuție în experimente și în culegerea datelor cerute de întocmirea referatului.

Cu ocazia acestei sesiuni de comunicări au reieșit și unele lipsuri privind activitatea și orientarea muncii cercurilor științifice studențești. In primul rînd ar putea fi menționat faptul că s-a neglijat partea metodică a problemelor ridicate. Marea majoritate a lucrărilor au tratat problemele legate de competiții, de prezentarea echipelor în competiții, analizînd numai acest aspect, fără a se intra mai profund în analiza procesului de antrenament pentru a stabili cauzele care au produs lipsuri în pregătirea sportivilor constatate cu ocazia competițiilor.

O caracteristică generală a referatelor o constituie preocuparea exclusivă, unilaterală pentru sportul de performanță neglijîndu-se verigi importante ale sistemului nostru de educație fizică și anume: învățămîntul de toate gradele, colectivul sportiv, și legat de aceasta sportul de masă, sportul la sate.

In acest sens considerăm just orientată activitatea cercului care funcționează pe lîngă catedra de pedagogie și care cercetează problemele legate de munca pedagogică în colectivul sportiv, munca de educare morală în procesul antrenamentului sportiv sau activitatea profesorului de educație fizică cu colectivul de elevi în școală.

Pentru viitor este necesar ca în activitatea de cercetări a cercurilor să se lărgească baza experimentală pentru a se putea trage concluzii cît mai valabile.

Urmărirea problemei care se studiază trebuie să se facă pe o perioadă mult mai îndelungată pentru ca să se poată verifica și în timp concluziile obținute în cercetare.

De asemenea este necesar să se asigure cercurilor o activitate continuă mobilizîndu-se în jurul lor cei mai buni studenți, fruntași la învățătură, dîndu-se în același timp o și mai mare extindere cercurilor științifice ale specializărilor.

Catedrele institutului vor trebui pe viitor să acorde și mai mare atenție organizării muncii cercurilor, desemnînd cele mai bune cadre didactice ca îndrumători ai acestor cercuri.

Sesiunea de comunicări a Asociației științifice a studenților din Institutul de Cultură Fizică care și-a încheiat lucrările a constituit un eveniment de seamă în viața institutului, ce a marcat pe de o parte o etapă încheiată de muncă, iar pe de altă parte un început al organizării și mai temeinice a muncii studenților în cercurile științifice.

Învățătura lui I. P. Pavlov despre primul și cel de al doilea sistem de semnalizare și importanța ei în învățarea exercițiilor fizice

MIHAI EPURAN
lector la catedra de psihologie
a Institutului de Cultură Fizică

Învățătura genialului fiziolog sovietic Ivan Petrovici Pavlov constituie pentru educatori un prețios sprijin în munca lor.

Această învățătură contribuie la fundamentarea materialistă a teoriei marxiste și a practicii educației comuniste. Pedagogia sovietică a primit un deosebit ajutor din partea învățăturii lui I. P. Pavlov, reușind să explice în mod just și în lumina învățăturii marxiste, procesul dezvoltării psihice a omului și legile educării lui.

Profesorii și antrenorii sovietici, au moștenit de la genialul savant nu numai teoria materialistă a dezvoltării și educării omului, ci și intransigența în lupta împotriva oricăror teorii idealiste sau vulgarizatoare ale științei.

Educația fizică ca parte integrantă a educației comuniste trebuie să folosească în cea mai largă măsură învățătura lui I. P. Pavlov, pentru a asigura caracterul științific al procesului instruirii și educării. Fundamentînd procesul instruirii și educării, al antrenamentului, principiile didactice, formarea deprinderilor motrice, pregătirea morală și de voință, particularitățile de vîrstă și de temperament, această învățătură este deosebit de prețioasă profesorilor, antrenorilor și în general, tuturor activiștilor din domeniul culturii fizice.

Una dintre problemele importante ale procesului de educare fizică a tineretului nostru este și aceea a procesului instruirii, a predării și învățării exercițiilor fizice, în vederea dobîndirii abilităților și deprinderilor necesare în munca productivă și în activitatea sportivă.

In lumina învățăturii lui I. P. Pavlov, problema de bază în fundamentarea științifică a procesului învățării exercițiilor fizice este aceea a unității, a interdependenței dintre primul și cel de al doilea sistem de semnalizare.

I.

Cunoscută sub denumirea de teoria reflexelor condiționate, învățătura lui I. P. Pavlov trebuie înțeleasă în complexitatea ei, ca o teorie materialistă care are ca punct de plecare faptul că scoarța cerebrală deține rolul conducător în activitatea organismelor superioare.

I. P. Pavlov arată că activitatea emisferelor cerebrale constă în primul rînd în asigurarea echilibrării organismului cu mediul înconjurător. La diferiți excitanți, agenți din lumea înconjurătoare, organismul răspunde într-un anumit fel, specific pentru el și pentru condițiile concrete în care se află. Răspunsul organismului la excitațiile provenite din mediul extern se numește reflex. Aceasta înseamnă că un anumit aparat receptor (organ de simț) primește un impuls din lumea exterioară sau interioară a organismului. Impulsul devine proces nervos și se transmite prin fibrele nervoase aferente la sistemul central, iar de aici, prin alte fibre nervoase, eferente, la celulele care conduc activitatea anumitor organe.

Agenții lumii exterioare și interioare organismului sînt extrem de numeroși, majoritatea dintre ei determinînd o anumită activitate din partea organismului, o activitate de adaptare. La baza acestei adaptări, a echilibrării continue și constante, sau reflexele. Unele sînt pozitive, adică pot crea o anumită activitate, altele sînt negative — inhibitorii — adică pot opri sau frîna o anumită activitate.

Iată cum definește I. P. Pavlov activitatea de semnalizare a scoarței emis-

ferelor cerebrale : *„Activitatea principală şi cea generală a emisferelor cerebrale este activitatea de semnalizare, cu nenumărate semnale şi cu o semnalizare variabilă"... „Agenţii numeroşi şi diferiţi din natură, semnalizează temporar şi variabil pe acei agenţi fundamentali, relativ puţin numeroşi, care determină reflexe înnăscute. Numai în acest fel se ajunge la o echilibrare fină şi precisă între organism şi lumea înconjurătoare. Eu am denumit această activitate a emisferelor cerebrale, activitate de semnalizare"* [1]). In decursul dezvoltării istorice a animalelor, anumite impulsuri au determinat reacţii corespunzătoare din partea organismelor. Repetarea îndelungată a acestor impulsuri a transformat aceste reacţii în instincte, adică în reflexe înnăscute şi care se desfăşoară în mod mecanic şi regulat, fiind determinate şi de organizarea sistemului nervos respectiv.

Agenţii care determină reflexele înnăscute sînt relativ puţin numeroşi. La om, reflexele înnăscute sînt cu mult mai reduse decît la animale, adaptarea la condiţiile mediului făcîndu-se în special cu ajutorul gîndirii, care, aşa cum vom vedea mai tîrziu, constituie forma superioară a semnalizării.

In schimb, după cum arată Pavlov, agenţii care determină reflexe mai complicate — numite condiţionate — sînt mult mai numeroşi, ei semnalizînd scoarţei cerebrale acei agenţi care provoacă reflexele înnăscute.

Nu orice agent din lumea exterioară semnalizează un anumit agent fundamental, ci numai acei agenţi care au coincis în timp şi de mai multe ori cu agentul fundamental. Astfel, dacă însoţim alimentarea unui cîine cu producerea unor anumite sunete, după mai multe repetări vom observa că se produce reflexul alimentar al salivaţiei numai la simpla reproducere a sunetului. Deci sunetul a devenit semnal al agentului absolut, provocînd acelaşi răspuns al organismului, ca şi cînd acesta ar fi fost excitat de agentul necondiţionat sau absolut. In laboratoarele lui I. P. Pavlov, s-au făcut experienţe cu căţei care de la naştere au fost hrăniţi numai cu lapte. Cînd li s-a dat pentru prima oară să mănînce carne, ei nu au manifestat nici un fel de reacţie la vederea ei. Reacţia s-a format cu timpul, după cîteva repetări.

Pavlov a denumit răspunsurile organismului la agenţii adăugaţi celor fundamentali, *reflexe condiţionate* pentru a le deosebi de reflexele înnăscute sau *necondiţionate.*

La baza activităţii organismelor animalelor superioare şi a omului stau astfel de reflexe condiţionate, extrem de multe şi variabile, care contribuie la adaptarea rapidă şi uşoară la condiţiile mediului înconjurător.

Reflexele condiţionate au o particularitate deosebit de importantă, anume aceea că dacă nu sînt întărite prin repetare dispar, iar dacă sînt foarte mult repetate, ele se întăresc atît de mult, încît pot fi transmise generaţiilor următoare.

In practica sportivă sînt nenumărate cazuri de formare a reflexelor condiţionate. Mişcarea şi efortul fizic sînt însoţite de o serie de procese organice-fiziologice. Inima bate mai puternic şi mai repede, respiraţia devine mai intensă, corpul transpiră etc. Aceste manifestări ale organismului sînt reflexe înnăscute. Efectuarea acestei activităţi în anumite condiţii, care se menţin vreme îndelungată, stabileşte o *legătură temporară* între excitanţii necondiţionali, care produc efectele amintite şi excitanţii indiferenţi, care au însoţit pe primii. Cu timpul, excitanţii indiferenţi devin excitanţi condiţionali şi produc ei singuri efectul efortului. Aşa se explică faptul că înainte de a începe antrenamentul sau concursul, fără a fi făcut eforturi mai înainte, numai la vederea terenului, a pistei, a aparatelor, sportivul are pulsul ridicat, respiraţia accelerată etc.

In sistemul nervos central, în scoarţa emisferelor cerebrale, se stabileşte o *legătură temporară* între centrii nervoşi care comandă răspunsul înnăscut al organismului şi centrii nervoşi care primesc semnalele de la agenţii condiţionali. Legătura aceasta se menţine atîta timp cît agenţii fundamentali întăresc în mod permanent agenţii indiferenţi. Pe calea acestei legături este posibil ca agenţii indiferenţi mai înainte, deveniţi condiţionali, să determine apariţia funcţiunilor înnăscute ale organismului.

Acest gen de semnalizare, prin agenţi condiţionali, externi sau interni, este specific animalelor superioare şi se manifestă şi la om. El a primit

1) I. P. Pavlov, Prelegeri despre activitatea emisferelor cerebrale, Editura Academei R.P.R., pag. 23—24.

denumirea de *primul sistem de semnalizare,* spre a fi deosebit de al *doilea sistem de semnalizare,* specific numai omului. La animalele superioare şi la om, formaţiile subcorticale din apropierea scoarţei cerebrale, cu reflexele lor necondiţionate reprezintă o instanţă inferioară a raporturilor dintre organism şi mediul înconjurător. Aceste reflexe, provocate de un număr mic de agenţi, asigură doar o orientare limitată în mediul ambiant şi nu dau posibilitatea unei suficiente adaptări a organismului la condiţiile de existenţă. Legătura condiţionată care se formează în sistemul nervos al animalelor superioare, creează un nou principiu în raporturile reciproce ale organismului cu mediul şi anume, semnalizarea unui mic număr de agenţi externi necondiţionali de către o sumă infinită de agenţi aşanumiţi indiferenţi. Legăturile temporare astfel create asigură posibilitatea unei orientări bune şi implicit a unei adaptări mai largi a organismului la mediu. Aceste relaţii, apărute în procesul de evoluţie animală — otogenetică — formează la animalele superioare, după expresia lui I. P. Pavlov, primul sistem de semnalizare. El reprezintă singurul sistem de semnalizare al organismului animal şi totodată primul sistem de semnalizare al omului. Reflexul condiţionat este pentru Pavlov în acelaşi timp un fenomen fiziologic şi psihologic şi constituie adaptarea individuală a organismului la mediul extern.

„Pentru animal, scrie Pavlov, realitatea este semnalizată aproape exclusiv prin excitaţiile şi urmele acestora din emisferele cerebrale, care vin direct în celulele speciale ale receptorilor vizuali, auditivi şi ale altora din organism. Este ceea ce deţinem în noi sub formă de senzaţii, imagini şi percepţii, venind de la mediul nostru înconjurător, atît de la cel natural, cît şi de la cel social, cu excepţia cuvîntului auzit sau văzut" [1].

Senzaţiile, imaginile şi percepţiile, sînt, după Pavlov, rezultatul acţiunii exercitate asupra receptorilor animalelor şi omului de către obiectele şi fenomenele care există în mod obiectiv.

Influenţa directă a obiectelor şi fenomenelor din mediul exterior sau interior asupra organismului, determină activitatea reflexă condiţionată, a primului sistem de semnalizare. Primul sistem de semnalizare epuizează activitatea superioară a animalelor.

II.

Primul sistem de semnalizare ocupă un loc deosebit de important în activitatea nervoasă a omului, dar nu este singur. Lui i se adaugă, după expresia lui I. P. Pavlov, cel de *al doilea sistem de semnalizare,* de tip superior, specific omului şi cu rol excepţional în dezvoltarea şi educarea acestuia.

Ceea ce îl deosebeşte pe om de animal este tocmai existenţa celui de al doilea sistem de semnalizare. Pentru el exctianţi nu sînt numai obiectele şi fenomenele lumii înconjurătoare, ci şi cuvintele, adică simbolurile acestor obiecte şi fenomene, *semnalele semnalelor.*

Cuvîntul este un excitant tot atît de real ca şi ceilalţi pe care omul îi are în comun cu animalele. Dar acesta este cu mult mai cuprinzător şi nu se poate compara nici calitativ, nici cantitativ cu excitanţii condiţionali ai animalelor. El este legat de toate excitaţiile externe şi interne care pătrund la scoarţă, le semnalizează pe toate, le înlocuieşte pe toate şi provoacă reacţiile organismului, care sînt determinate de aceşti excitanţi.

Pavlov arată că cel de al doilea sistem de semnalizare, condiţionează „orientarea nelimitată în lumea înconjurătoare", omul fiind capabil nu numai să cunoască lumea, dar să o şi transforme.

I. P. Pavlov a ajuns la concluzia corespunzătoare învăţăturii marxiste, potrivit căreia munca şi cuvîntul legat de ea au creat pe oameni. Ţinînd seama de particularităţile calitative ale activităţii nervoase superioare a omului şi de forma de reflectare a realităţii obiective, specifice omului, I. P. Pavlov a formulat caracterul specific al mecanismului de semnalizare uman: *„In lumea animală în curs de evoluţie, în faza om s-a produs un adaus extraordinar la mecanismele activităţii nervoase... Cuvîntul a fost acela care a constituit al doilea sistem de semnalizare a realităţii, propriu nouă, fiind un semnal al primelor semnale"* [2].

Unitatea dintre cele două sisteme de

1) I. P. Pavlov, Opere alese, vol. II, Ed. Academiei R.P.R., 1951, pag. 230.

2) I. P. Pavlov, Opere alese, Ed. citată, pag. 220.

semnalizare, legătura lor permanentă şi reciprocă este subliniată de Pavlov prin cuvintele: *„Nu încape îndoială că legile fundamentale, stabilite în activitatea primului sistem de semnalizare, trebuie să conducă de asemenea şi cel de al doilea sistem de semnalizare, pentru că este vorba de activitatea aceluiaşi ţesut nervos"* [1]).

Aşa cum primul sistem de semnalizare se formează pe fondul reacţiilor înnăscute, absolute, tot aşa şi cel de al doilea sistem de semnalizare se formează pe fondul primului sistem de semnalizare, pe reflexele condiţionate. Primul sistem de semnalizare, oglindind realitatea nemijlocită, obiectivă, este condiţie a formării celui de al doilea sistem de semnalizare, care, aşa cum s-a arătat, este mult mai cuprinzător.

I. P. Pavlov a arătat că cel de al doilea sistem de semnalizare reprezintă sistemul semnalizării interumane. Această teză a sa corespunde cu indicaţiile clasicilor marxism-leninismului după care necesitatea unei comunicări mai apropiate între oamenii legaţi într-un colectiv de activitate comună, în lupta cu forţele naturii, a dus la apariţia limbajului.

Limba, spune I. V. Stalin, este un instrument, un mijloc cu ajutorul căruia oamenii comunică între ei, fac schimb de idei şi se înţeleg reciproc. *„Schimbul de idei este o necesitate permanentă şi vitală, deoarece fără el este imposibilă organizarea acţiunilor comune ale oamenilor în lupta cu forţele naturii, în lupta pentru producerea bunurilor necesare, este imposibil să se obţină succese în activitatea de producţie a societăţii, prin urmare este imposibilă însăşi existenţa producţiei sociale"* [2]).

Odată cu stabilirea caracterului comun al legilor activităţii nervoase superioare a animalului şi omului, odată cu precizarea tezei că al doilea sistem de semnalizare constituie „activitatea aceluiaşi ţesut nervos" se ridică problema caracterului comun al activităţii celor două sisteme de semnalizare.

Primul sistem de semnalizare este influenţat la om de cel de al doilea sistem de semnalizare şi el se modifică imediat ce ia naştere graiul. Acesta este motivul pentru care nu trebuie identificate reflexele condiţionate ale primului sistem de semnalizare, la om şi la animal. Nu se poate afirma că atunci cînd omul percepe lumea externă, el o face cu primul sistem de semnalizare, iar atunci cînd gîndeşte, cu cel de al doilea sistem de semnalizare, căci tocmai activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare a introdus modificări esenţiale în primul sistem. Omul percepe lumea ca o fiinţă care gîndeşte, obiectele percepute fiind raportate la întreaga experienţă anterioară. In primul sistem de semnalizare se reflectă astfel întreaga experienţă anterioară, căpătată prin intermediul celui de al doilea sistem de semnalizare, prin cuvinte. La om nu se poate vorbi despre un prim sistem de semnalizare în formă pură.

I. P. Pavlov a arătat că la individul normal dezvoltat al doilea sistem de semnalizare este regulatorul superior al comportării umane, iar A. G. Ivanov-Smolenski a dezvoltat mai departe această idee, arătînd că în activitatea comună a ambelor sisteme, cel de al doilea sistem de semnalizare are rol conducător. La baza procesului de formare a noţiunilor generale stă întotdeauna „activitatea comună a ambelor sisteme, dar rolul conducător aparţine celui de al doilea sistem de semnalizare, care adaptează continuu primul sistem de semnalizare la cerinţele vieţii sociale" [3]).

I. P. Pavlov a subliniat în repetate rînduri că relaţiile superioare ale animalului cu lumea exterioară, trecute în experienţa individuală, sînt incluse în primul sistem de semnalizare, singurul sistem de semnalizare pe care îl posedă animalele. La om toate relaţiile variate faţă de lumea înconjurătoare sînt rezultatul corelaţiilor complexe dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare, iar al doilea sistem de semnalizare este, în ultima analiză, regulatorul comportării umane.

Rolul regulator al celui de al doilea sistem de semnalizare în activitatea creierului omului se realizează după anumite legi fiziologice. Cel de al doilea

1) Op. cit., pag. 230.

2) I. V. Stalin, Marxismul şi problemele lingvisticii, Ed. P.M.R., pag. 48, ediţia legată.

3) Citat de Kraindler A., Despre învăţătura lui I. P. Pavlov cu privire la interrelaţia dintre primul şi al doilea sistem de semnalizare, Rev. Ştiinţelor Medicale — Med. Internă nr. 3, 1953.

sistem de semnalizare acţionează asupra primului sistem de semnalizare şi asupra formaţiilor subcorticale prin excitaţie şi inhibiţie, după legile mobilităţii acestor procese: iradierea, concentrarea, inducţia.

Subliniind rolul extrem de important în comportarea omului, al noului principiu de legătură cu mediul, afirmînd că, în dezvoltarea normală a omului cel de al doilea sistem de semnalizare este regulatorul superior al comportării, I. P. Pavlov a cerut ca în stadiul activităţii de reflectare a creierului omului să se ţină seama de faptul că al doilea sistem de semnalizare acţionează numai prin intermediul primului sistem de semnalizare şi, în legătură cu aceasta, dacă cel de al doilea sistem de semnalizare se rupe de activitatea primului, atunci omul nu poate acţiona într-o anumită situaţie.

III.

Învăţătura lui I. P. Pavlov despre unitatea celor două sisteme de semnalizare are o deosebită importanţă în practica educaţiei fizice, fundamentînd ştiinţific principiile şi metodele de predare şi în general, întreaga activitate instructiv-educativă.

In procesul învăţării exerciţiilor fizice cele două sisteme de semnalizare participă împreună şi determină aspectele caracteristice ale formării cunoştinţelor şi deprinderilor. Bazîndu-se pe primul sistem de semnalizare, cuvîntul îl influenţează şi determină aceleaşi reacţii ale organismului. Acţionînd în unitate cu primul sistem de semnalizare, cuvîntul formează legături şi provoacă reacţii mult mai complexe. Aceasta este motivul pentru care în activitatea de cultură fizică şi sport metodele de predare şi învăţare a exerciţiilor fizice trebuie să se bazeze pe învăţătura pavlovistă despre cele două sisteme de semnalizare.

Unii profesori de educaţie fizică şi antrenori mai au şi astăzi preferinţe pentru folosirea exclusivă a metodei demonstraţiei şi explicaţiei, ceea ce este în contradicţie cu învăţătura lui Pavlov despre unitatea celor două sisteme de semnalizare.

In conducerea procesului de instruire şi educare profesorul trebuie să-şi reamintească faptul că cel de al doilea sistem de semnalizare se formează pe baza primului sistem şi, dacă vrea să obţină succese în munca sa, trebuie să le folosească în acţiunea lor reciprocă.

Una din principalele condiţii ale învăţării exerciţiilor fizice este aceea de a forma la elevi o corectă reprezentare asupra mişcării pe care ei trebuie să o înveţe. Reprezentarea mişcării nu păstrează decît în primele momente caracterul senzorial, întrucît în procesul de instruire se produce generalizarea, distragerea de la realitate — cuvîntul — care exprimă sensul şi conţinutul acţiunii, producînd nu numai reprezentarea ei, ci şi execuţia.

Folosirea exclusivă a metodei demonstraţiei şi în special a metodei analitice este infructuoasă, prin faptul că nu creează la elevi o imagine generală asupra acţiunii şi nu o leagă de experienţa anterioară. Folosind însă metoda explicaţiei, profesorul trebuie să ţină seama de experienţa elevilor, de cantitatea şi de calitatea cunoştinţelor lor, de legăturile temporare deja formate, cărora trebuie să le dea expresie verbală şi să le pună în noi şi variate situaţii. I. V. Stalin ne arată că *„fiind nemijlocit legată de gîndire, limba înregistrează şi fixează în cuvinte şi în combinaţii de cuvinte, în propoziţii, rezultatele activităţii gîndirii, succesele omului în munca lui de cunoaştere şi face posibil, în acest fel, schimbul de idei în societatea omenească"*[1].

Pentru o bună conducere a procesului de învăţare a exerciţiilor fizice, profesorul şi antrenorul trebuie să ştie să îmbine în mod armonios cele două metode, demonstraţia şi explicaţia. Pe calea demonstraţiei, adresîndu-se direct simţurilor elevilor, profesorul creează la aceştia imagini şi reprezentări pe care apoi le întregeşte prin explicare, prin generalizare şi abstractizare. Demonstraţia creează o bună percepţie vizuală şi o bună reprezentare, tot vizuală a acţiunii, dar cu condiţia de a se insista asupra părţilor mai importante ale acţiunii, asupra părţilor „cheie". Urmărind mişcarea, elevul o repetă în gînd, fie exprimînd-o în limbaj interior, terminologic, fie imaginîndu-se pe el în timpul execuţiei. Reiese de aci că în cea mai elementară folosire a metodei demonstraţiei nu lipseşte gîndirea, că profesorul, atrăgînd atenţia elevilor asupra unui detaliu al mişcării face apel la cunoştinţele lor, la conştiinţa şi înţelegerea lor.

---

1) Op. citată, pag. 48.

Punînd în funcțiune mecanismul de analiză și sinteză al scoarței cerebrale, profesorul trebuie să țină seama — atunci cînd are în fața sa copii sau începători — de caracterul evolutiv al analizei, de faptul că nu se poate forma de la început o imagine completă. Pentru a se ajunge la crearea unor imagini complete este necesar ca percepțiile să fie întregite în activitatea de gîndire a elevului, pe baza materialului limbii, pe baza explicării și gîndirii.

Nu trebuie să se acorde numai un caracter vizual reprezentărilor pe care și le formează elevii în procesul instruirii.

Pentru însușirea rapidă a exercițiilor fizice, pentru învățarea acțiunilor, trebuie formate în creierul elevului reprezentări motrice. Analizatorul motor are un rol deosebit de mare în viața omului. Între alți analizatori și analizatorul motor se stabilesc multiple legături temporare. Rolul simțului proprioceptiv — simțul chinestezic și simțul echilibrului — este foarte mare în formarea reprezentărilor despre mișcare. La lecția de educație fizică sau la antrenament profesorul îl învață pe elev „ce să simtă" și „cum să simtă" acțiunea. La excitațiile chinestezice care se formează în scoarță se adaugă sensul și simbolul verbal al acestora — cuvîntul.

Demonstrația nu se folosește singură, așa cum nici explicarea nu se face fără demonstrare. Metoda explicării se adresează gîndirii elevilor, celui de al doilea sistem de semnalizare. Cuvîntul este, așa cum a arătat Pavlov, mult mai cuprinzător decît excitanții senzoriali. El nu numai că semnalizează acești excitanți, dar îi și înlocuiește, provocînd răspunsuri mult mai corecte din partea organismului. Cuvîntul are proprietatea de a forma reflexe condiționate mult mai complicate decît acelea ale primului sistem de semnalizare.

Prin explicație, profesorul atrage atenția elevilor asupra caracteristicilor exercițiilor, asupra elementelor mai importante. Explicațiile se dau pe baza materialului senzorial furnizat de demonstrație, de arătarea unei fotografii sau chinograme.

Nu trebuie neglijată metoda corectării, care contribuie la desăvîrșirea reprezentărilor și la însușirea corectă a acțiunilor. Prin aprobare se produce întărirea legăturilor reflex condiționate dintre primul și cel de al doilea sistem de semnalizare, iar prin dezaprobare se modifică această legătură. Același rol întăritor sau de frînare îl are și succesul sau insuccesul înregistrat cu ocazia executării exercițiilor propuse.

Este interesant de observat că raportul dintre metoda demonstrației și metoda explicației nu este același, el diferind după gradul de pregătire al elevilor, după experiența pe care ei o posedă. La începători, de exemplu, se folosește cu succes metoda demonstrației însoțită de explicații, întrucît la ei este necesar să se formeze imaginile senzoriale ale mișcării, în timp ce la sportivii avansați se poate renunța uneori la demonstrație, deoarece explicația, cuvintele pot să țină locul percepțiilor senzoriale. Atunci cînd elevii stăpînesc mișcările de bază, cînd au o experiență suficient de bogată, ei pot învăța mai repede exercițiile ascultînd explicația. Explicația, cuvîntul, are calitatea de a forma repede legături temporare, de a provoca reacții mai rapide și mai intense decît agenții primului sistem de semnalizare. Excitanții verbali nu se leagă numai de urmele excitanților din primul sistem de semnalizare, ci și între ei, excitanții verbali putînd sta la baza formării a nenumărate reflexe condiționate complicate. Învățarea acțiunilor este ușurată în acest caz de faptul că la baza acestui proces stau legături cu o sferă mult mai largă, determinată de funcția de generalizare și de abstractizare, pe care o introduce cuvîntul în activitatea nervoasă superioară a omului.

Din această scurtă prezentare, în paralelă, a celor două metode de predare, reiese că procesul instruirii este mai greu la copii și începători, profesorului și antrenorului cerîndu-i-se un înalt grad de măiestrie pedagogică, pricerea de a aprecia gradul de pregătire și particularitățile individuale ale elevilor și de a folosi în mod just și împreună, cele două metode principale de predare. Folosind în mod corect cele două metode de predare și în special metoda explicației, profesorul creează la elevi aptitudinea de a analiza critic propria activitate, de a lucra conștient în toate acțiunile sale.

Iată, de exemplu, modul în care sînt folosite împreună cele două metode în procesul instruirii sportive, la echipa divizionară de baschet a Institutului de Cultură Fizică (antrenor prof. Leon Teo-

dorescu). Ne vom limita în a schiţa procesul de predare a unui element din pregătirea tactică.

In vederea însuşirii unui procedeu tactic, antrenorul începe prin a explica jucătorilor în ce constă acest procedeu — de exemplu al circulaţiei tactice în atac — indicînd ca element principal circulaţia în adîncime (cînd jucătorii circulă lateral, mingea circulă în adîncime şi invers). Se trece apoi la demonstrare, prin exemplificarea circulaţiei jucătorilor, la machetă sau pe tablă, cu indicarea locului fiecărui jucător pe teren.

Practic, aplicarea procedeului tactic se efectuează cu viteză redusă, uneori pe acţiuni parţiale, la început cu adversar semipasiv, întrerupînd — atunci cînd este nevoie — pentru a analiza reuşita procedeului. In cursul aprecierii felului cum s-a aplicat procedeul se continuă cu explicaţii şi demonstraţii.

De asemenea se indică avantajele şi dezavantajele procedeului tactic în curs de învăţare şi se dau jucătorilor spre rezolvare unele probleme ca de exemplu: „ce faci atunci cînd adversarul sezisează tactica folosită şi găseşte soluţia unei bune apărări" sau „ce faci dacă adversarul te atacă folosind acelaşi procedeu".

Discuţiile pe marginea procedeelor tactice stimulează gîndirea şi imaginaţia jucătorilor, educînd atitudinea creatoare faţă de problemele tactice şi tehnice.

Un alt aspect al unităţii dintre cele două sisteme de semnalizare îl aflăm în procesul perfecţionării deprinderilor motrice.

Formate în cadrul activităţii conştiente a omului, deprinderile sînt acţiuni învăţate, care rămîn mai departe sub controlul conştiinţei. Ca proces fiziologic, deprinderile motrice sînt stereotipuri dinamice motrice formate şi realizate pe baza interacţiunii dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare (Puni).

Deprinderile motrice se formează ca reflexe condiţionate în care excitanţii condiţionali sînt constituiţi din excitaţiile extero şi interoceptive. Aceleaşi efecte se produc atunci cînd ne propunem în mod voluntar să executăm o anumită mişcare învăţată mai dinainte. Gîndul şi cuvîntul, sînt suficiente pentru a determina răspunsul organismului, datorită legăturilor elaborate mai înainte între analizatorul chinestezic al vorbirii şi ceilalţi centri din scoarţa cerebrală.

In cadrul deprinderilor motrice, mişcările se succed una după alta într-o anumită ordine, în ordinea în care au fost învăţate. Acest caracter stereotip se datoreşte proprietăţii pe care o au procesele nervoase din scoarţa cerebrală de a se sistematiza şi de a se repeta, în funcţie de această sistematizare.

In practica sportivă, deprinderile nu se găsesc decît rareori ca manifestare a unei stereotipii stabile. Majoritatea deprinderilor sportive în special acelea care sînt alcătuite din mişcările aciclice, nu folosesc decît deprinderi elementare, pe care gîndirea le ordonează şi le conduce în funcţie de situaţiile care apar în timpul practicării sportului respectiv. Aşa ne explicăm pentru ce învăţarea unui joc sportiv cere mai mult timp decît învăţarea unui sport cu mişcări ciclice (canotaj sau ciclism). In jocurile sportive elevii trebuie să înveţe mai întîi elementele de tehnică şi de tactică individuale şi apoi să se obişnuiască a folosi aceste elemente în cele mai variate situaţii şi condiţii. Procesul instruirii se deosebeşte din acest punct de vedere între sporturile cu mişcări aciclice şi cele cu mişcări ciclice, întrucît la primele, profesorul insistă nu numai asupra formării stereotipurilor dinamice ale elementelor de tehnică şi tactică, dar şi asupra folosirii acestora în condiţii cît mai variate şi neobişnuite. Este deci necesar să se formeze stereotipuri dinamice care să folosească din plin labilitatea scoarţei, care să poată fi dirijate şi combinate cu uşurinţă, atunci cînd condiţiile practicii o cer.

In însuşirea deprinderilor motrice, în folosirea lor în condiţii variate şi în restructurarea lor, rolul principal îl are cel de al doilea sistem de semnalizare, care are proprietatea de a intra în relaţii condiţionate de tip superior cu oricare dintre sistemele scoarţei, putînd provoca reacţiile organismului fără să fie nevoie de vreo întărire specială.

Am văzut mai înainte că nu există o activitate izolată a primului sistem de semnalizare şi că orice excitant pune în funcţie ambele sisteme de semnalizare, primul sistem de semnalizare nefiind niciodată în stare pură. Reacţia verbală internă sau externă pune în funcţie o serie de reacţii condiţionate, reacţii care au fost legate, de-a lungul experienţei dobîndite în cursul

vieţii individuale, tocmai de aceste excitaţii verbale. In actul voluntar deci, excitanţii din mediul extern sau intern sînt dirijaţi în două direcţii: pe de o parte, înspre celulele chinestezice ale analizatorului motor, pe de altă parte, către analizatorul motor verbal, provocînd astfel o reacţie verbală internă sau externă. De cele mai multe ori excitantul dominator şi declanşator al actului voluntar este cuvîntul gîndit sau vorbit.

Cuvîntul deci are la om caracterul de excitant, provocînd prin expresiile sale verbale, sonore, scrise sau interioare, mişcări şi acţiuni orientate spre anumite scopuri. Mişcările voluntare ale omului sînt, aşadar, indisolubil legate de activitatea comună a celor două sisteme de semnalizare, în care cel de al doilea sistem de semnalizare are funcţia principală, regulatoare a comportării omului.

Pentru cercetarea raportului dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare E. N. Surkov a făcut următoarea experienţă: a propus unui grup de sportivi învăţarea unor exerciţii de gimnastică, pe baza demonstrării acestor exerciţii, iar altui grup învăţarea aceloraşi exerciţii pe baza explicării lor în limbaj terminologic. Rezultatele au arătat că grupul al doilea şi-a însuşit mai uşor exerciţiile, ceea ce se explică prin faptul că explicaţia a stimulat efortul intelectual. In timpul explicaţiei, unii sportivi schiţau chiar mişcările, iar alţii din prima grupă, exprimau terminologic exerciţiile care li se demonstrau, ceea ce subliniază acţiunea reciprocă a celor două sisteme de semnalizare. Concluzia la care ajunge cercetătorul sovietic este următoarea: „Pornind de la faptul că explicaţia contribuie la perceperea mişcărilor, iar perceperea conştientă măreşte eficacitatea reproducerii lor, se recomandă ca la învăţarea exerciţiilor de gimnastică să se activeze perceperea conştientă a mişcărilor, acordînd o atenţie deosebită preciziunii, expresivităţii terminologiei, ca mijloc de bază pentru generalizarea mişcării“ [1]).

In încheiere trebuie să subliniem faptul că învăţătura lui I. P. Pavlov, deosebit de cuprinzătoare şi fecundă, nu poate fi redată în spaţiul restrîns al unui articol, limitat la unele probleme ale învăţării exerciţiilor fizice. Fundamentarea pavlovistă a problemelor educaţiei fizice nu se reduce desigur numai la aspectele mai înainte arătate. Învăţătura lui I. P. Pavlov, pornind de la ideea unităţii organismului cu mediul înconjurător şi de la ideea că scoarţa cerebrală şi procesele ei nervoase superioare conduce activitatea organismelor superioare şi a omului, constituie baza fiziologică a pedagogiei şi educaţiei fizice.

Intrucît problema principală a muncii educatorilor este exercitarea unei influenţe organizate asupra psihicului celui educat, problemele educării psihicului nu pot să nu se bazeze pe învăţătura lui I. P. Pavlov. In problemele didactice, de exemplu, teoria lui I. P. Pavlov susţine din punct de vedere naturalist principiile şi regulile care s-au format în decursul activităţii ştiinţifice şi practice a celor mai înaintaţi pedagogi, a pedagogilor ruşi şi sovietici.

Invăţătura lui I. P. Pavlov nu constituie un îndrumar numai în privinţa procesului de învăţare, de formare a deprinderilor motrice, ci în acelaşi timp ea constituie un fundament trainic în folosirea cît mai corectă şi în aplicarea în practică a principiilor didactice.

Principiul conştiinţei, al intuiţiei, al accesibilităţii, al însuşirii temeinice, al sistematizării, au o profundă bază fiziologică pavlovistă. Legînd această chestiune de problema interdependenţei celor două sisteme de semnalizare este necesar să arătăm că unitatea celor două sisteme de semnalizare se manifestă permanent în aplicarea principiului intuiţiei, al durabilităţii, al sistematizării, tot aşa cum rolul regulator al celui de al doilea sistem de semnalizare este dovedit de punerea în aplicare a cerinţelor principiului conştiinţei şi de rezultatele valoroase care se ating în instruire şi educare atunci cînd acest principiu este cunoscut şi pus în practică.

In faţa pedagogilor şi activiştilor din domeniul culturii fizice stă sarcina însemnată de a studia şi dezbate problemele aplicării învăţăturii pavloviste în educaţia fizică şi de a descoperi noi căi şi noi metode ştiinţifice de educare şi călire a tinerei generaţii de cetăţeni ai statului nou, socialist.

1) E. N. Surkov, Despre rolul explicaţiei şi al demonstraţiei în învăţarea exerciţiilor fizice, Teoria şi practica culturii fizice nr. 7/1952.

Participarea fundașului la atacul liniei de trei sferturi în jocul de rugbi

Prof. NICOLAE PĂDUREANU
antrenor de stat

Ca și în alte jocuri sportive, și în rugbi s-a născut din practica jocului necesitatea tactică a îmbunătățirii atacului prin crearea omului liber care să continue o acțiune spre butul advers în scopul obținerii unei încercări.

In evoluția jocului de rugbi, sînt numeroase treptele calitative pe care jucătorii și antrenorii de rugbi le-au urcat fie descoperind pe teren rezolvarea unei acțiuni de atac, fie analizînd-o teoretic și apoi aplicînd-o în condițiile jocului. Una din aceste îmbunătățiri ale jocului o constituie atacul supranumeric, ivit tocmai din necesitatea ruperii zăgazurilor clasice, acțiune care contribuie la îmbunătățirea jocului.

In general atacul supranumeric îl găsim realizat și în celelalte jocuri sportive, de cele mai multe ori, prin participarea unui apărător în atac (în handbal și fotbal), prin organizarea contraatacului (în baschet), ori prin intrarea în prima linie ca ridicător a unui jucător din linia a 2-a (în volei) fapt care dă posibilitate echipei în posesia mingii să atace cu trei trăgători la fileu etc.

Această creștere a numărului atacanților aduce o nouă orientare în ce privește mișcarea tactică în teren a jucătorilor, necesită o pregătire fizică mult îmbunătățită, o lărgire a cunoștințelor tehnice în ce privește îndemînarea cu mingea, și cere o orientare tactică mai limpede din partea jucătorilor.

Un atac supranumeric pentru a fi eficace presupune neapărat o înțelegere și o participare activă și precisă din partea tuturor jucătorilor care iau parte la acțiunea respectivă.

In tratarea temei noastre vom analiza :

1. Intercalarea fundașului între centrul 2 și aripă.
2. Intercalarea fundașului între centri.
3. Dublarea aripii de către fundaș.

Pentru o mai bună înțelegere a schemelor am ales următoarele semne convenționale :

mijlocaş la grămadă . . . . . nr. 9
mijlocaş la deschidere . . . . . nr. 10
aripă dreaptă în atac . . . . . nr. 13
aripă stîngă în atac . . . . . nr. 14
centrul 1 . . . . . nr. 11
centrul 2 . . . . . nr. 12
fundaş . . . . . nr. 15

(A) = grămada echipei în atac
(B) = grămada echipei în apărare
O = jucător în atac
Δ = jucător în apărare
——— = deplasarea jucătorului fără minge
~~~ = deplasarea jucătorului cu minge
- - - - = drumul mingii

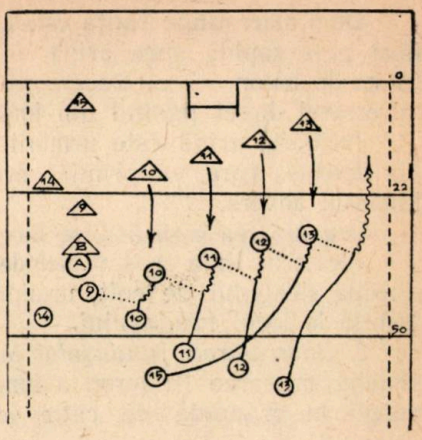


Fig. 1

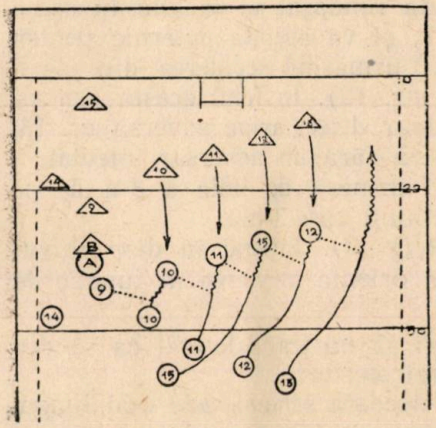


Fig. 2

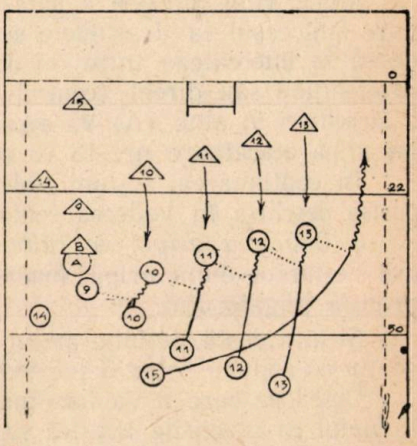


Fig. 3

1. *Intercalarea fundaşului între centrul 2 şi aripă (figura 1).* De la început poziţia fundaşului în teren trebuie să părăsească regula de a se afla în permanenţă pe linia balonului paralelă cu marginea, şi se va îndrepta în clipa cînd mijlocaşul la grămadă al echipei sale a introdus balonul în grămadă, către mijlocul terenului, astfel ca atunci cînd pasa mijlocaşului la grămadă a pornit atacul pe trei sferturi, el să se afle în spate între mijlocaşul la deschidere şi centrul 1.

Odată mingea aflată în joc pe acest compartiment, fundaşul se îndreaptă cu toată viteza prin spatele centrilor şi-şi ia locul în dispozitiv după centrul 2.

In execuţie se va ţine seama de redresarea atacului începînd chiar de la mijlocaşul la deschidere şi mai accentuat de la centri, astfel ca aripii să i se dea un spaţiu de acţiune de cel puţin 5 m pînă în margine.
~~~

De o mare importanţă este ca în trecerea mingii să nu se urmărească doar pasa rapidă spre aripă — jucătorii devenind doar simpli transmiţători de balon — ci fiecare să urmărească să-şi scoată efectiv din joc adversarul direct pasînd din imediata lui apropiere sau chiar din placaj.

Jucătorul aripă este urmărit în cursă de linia a 3-a aripă de pe partea deschisă care va primi o eventuală recentrare la întîlnirea aripii cu fundaşul advers.

Organizarea apărării se face astfel:

Jucătorul linia a 3-a închidere pleacă prin spatele trei sferturilor pe direcţia steagului de colţ, urmînd drumul mingii, iar aripa de pe partea închisă ia locul fundaşului.

2. *Intercalarea fundaşului între centri (fig. 2).* Ca şi în precedenta situaţie, mişcarea în teren a fundaşului este determinată de introducerea mingii în grămadă de către echipa sa, precum şi de siguranţa pe trăgători.

Atunci cînd mingea a părăsit grămada fundaşul se va afla în spate între mijlocaşul la deschidere şi centrul 1, şi va sprinta puternic pentru ca să se intercaleze între cei doi centri, urmărind scoaterea din joc a adversarului său direct (centrul 2 advers nr. 12). In felul acesta centrul 2 al echipei în atac (A) va avea ca adversar direct aripa adversă nr. 13, iar aripa atacatoare nr. 13 va deveni liberă fără un adversar imediat.

In continuarea acţiunii sale el va fi urmărit de linia a 3-a de pe partea deschisă în vederea continuării acţiunii spre ţintă.

3. *Dublarea aripii de către fundaş (fig. 3).* Intrînd în dispozitivul trei sferturilor după aripă, fundaşul îşi va orienta mişcarea în funcţie de precizia trăgătorului.

Şi în această acţiune atacul va urmări să nu tragă lateral ca să dea spaţiu de acţiune celor 5 jucători de pe trei sferturi.

Cursa pe care o va face fundaşul în această schemă este mai lungă, şi faptul că atacurile acestea supranumerice vor trebui repetate de multe ori cere din partea acestuia o înaltă pregătire fizică.

Trebuie menţionat faptul că echipa aflată în posesia mingii în apropierea liniei de 22 din terenul propriu urmăreşte în primul rînd cîştigarea de teren, însă cînd această echipă are o înaltă pregătire fizică şi declanşează un atac supranumeric în aceste condiţii, se produce o veritabilă surpriză.

★

In toate aceste scheme tactice depărtarea dintre centri nu trebuie să depăşească 5 metri. Esenţialul constă însă în conducerea atacului drept pe direcţia terenului de ţintă advers şi în a subordona execuţia tehnică a paselor unui pronunţat caracter tactic. Aceasta înseamnă că se va urmări începînd de la mijlocaşul de deschidere scoaterea adversarului direct din joc. Altfel pasîndu-se mingea cu mult înainte de întîlnirea cu adversarul, se dă acestuia posibilitatea să treacă pe direcţia atacului spre aripă producîndu-se aci o aglomerare de jucători.

Un exemplu concludent care ilustrează eficacitatea participării fundaşului ca atacant supranumeric în linia de trei sferturi, îl constituie cele două încercări reuşite din aceste acţiuni de echipa C.C.A. — campioană pe 1953 şi 1954 — în jocul de campionat cu Dinamo Bucureşti din 3 aprilie 1955.

Astfel, în prima repriză, intercalîndu-se între centrul 2 şi aripă, fundaşul Alexandru Penciu împreună cu aripa Radu Veluda au ajuns în faţa jucătorului aripă al echipei Dinamo aflat singur cu 2 adversari.

Penciu a executat o fentă de pasă către aripă trimiţîndu-şi adversarul spre Veluda şi a înscris la colţ placat de ultimul apărător advers fundaşul Buda.

In repriza a doua, exact în aceeaşi intercalare, aripa adversă s-a dus direct la Penciu, iar acesta a transmis mingea lui Veluda care a înscris liber a 2-a încercare pentru C.C.A.

Un alt exemplu este şi acţiunea reuşită de fundaşul D'Eclesis Pelegrino de la Constructorul Bucureşti, care în jocul cu Progresul F.B. din 24 aprilie, a înscris o încercare intercalîndu-se în linia de trei sferturi între centrul 2 şi aripă.

Din problemele pregătirii boxerului

GHEORGHE HARALAMBIE
asistent la catedra de biochimie
a Institutului de Cultură Fizică

EUSTAȚIU MĂRGĂRIT
maestru al sportului
asistent la catedra de box
a Institutului de Cultură Fizică

Activitatea sportivă ridică neîncetat probleme deosebit de interesante în privința dezvoltării și perfecționării capacității de muncă a organismului omenesc.

Prin munca de cercetări științifice desfășurată în acest domeniu s-au putut descoperi o serie de fapte noi, care au dus la unele concluzii și la elaborarea unor principii ce servesc drept indicii eficace pentru antrenorii specializați în diferite ramuri de sport.

Azi, cînd preocupările noastre sînt îndreptate înspre ridicarea sportului pe culmile cele mai înalte este necesar ca tot mai mulți cercetători din cele mai diferite ramuri ale științei, să-și aducă aportul lor pentru îmbogățirea necontenită a arsenalului de pregătire ce stă la îndemîna antrenorilor de specialitate și a sportivilor. Căci fără îndoială, că, numai acumulînd neîncetat noi cunoștințe, specialiștii vor putea ține pasul cu mersul înainte al mișcării sportive.

Cercetările efectuate de noi începînd din luna februarie 1954 în domeniul biochimiei boxului, ne dau posibilitatea să expunem în lucrarea de față, unele considerente importante în legătură cu antrenamentul de box.

Majoritatea antrenorilor și aproape toți boxerii cu care am venit în contact în decursul muncii noastre de cercetare au contribuit la buna desfășurare a lucrărilor noastre prin interesul manifestat, și prin numeroasele întrebări în legătură cu caracterul cercetărilor și în special cu aportul pe care-l pot aduce acestea în îmbunătățirea randamentului în box. In lucrarea de față căutăm să răspundem în parte la aceste întrebări și să indicăm unele căi de creștere a randamentului sportiv, printr-un regim de alimentație și antrenament corespunzător.

Cea mai mare dificultate pe care o întîmpină boxerul pe ring este apariția rapidă a oboselii, care are drept consecință:

— scăderea mobilității, a vitezei de reacție și a vitezei de execuție;

— scăderea forței loviturii;

— dificultatea din ce în ce mai mare de a gîndi tactic și de a aplica corect tehnica învățată la antrenament.

Oboseala se face resimțită la început, printr-o moleșeală generală, printr-o scădere a posibilităților de concentrare a atenției și o oarecare apatie în gîndire; brațele și în special picioarele nu mai pot fi controlate suficient iar sportivul are impresia subiectivă că pumnul în momentul loviturii, se frînge în adversar. Cînd oboseala este mai înaintată, boxerul uită de sfaturile antrenorului, nu poate sezisa și analiza situația de moment, lăsînd să treacă ocazii favorabile de a lovi adversarul, ori a prelua inițiativa, lasă „să-i cadă garda", expunîndu-se la lovituri primejdioase și pierde inițiativa, luptînd confuz.

Boxerii cu experiență caută în asemenea situații să nu execute mișcări inutile, se folosesc de clinciuri iscusite (corp la corp) pentru a se odihni cîteva secunde și caută să nu dea atenție prea mare oboselii, reușind într-o oarecare măsură să-i întîrzie efectele.

Apariția oboselii este favorizată de:

— lipsa de antrenament metodic și continuu;

— incorectitudine în executarea elementelor tehnice, lucru ce îngreuiază mişcările, încordînd inutil grupe musculare în plus;

— tactică improprie care duce la negăsirea ţintei propuse şi deci la lovituri în gol, sau fără efect, cheltuind inutil rezervele de energie;

— lovituri prea multe primite în punctele sensibile ale capului şi regiunea abdominală.

Un exemplu concludent în acest sens este victoria boxerului sovietic Stepanov, asupra irlandezului Mc. Nelly — finalist la Olimpiadă — victorie repurtată în campionatele europene din 1953. Boxerul irlandez, foarte înalt şi mobil, cu o reacţie extrem de rapidă, se baza pe aceste calităţi pentru a ţine la distanţă pe Stepanov. Acesta a adoptat tactica cea mai potrivită în asemenea împrejurare, economisindu-şi forţele şi căutînd să lovească regiunea stomacului adversarului său; efectele acestor lovituri s-au arătat chiar în repriza a doua, manifestîndu-se în special prin *scăderea vitezei de reacţie*; la sfîrşitul reprizei a II-a, Stepanov, care nu era obosit, se putea apropia din ce în ce mai în voie de adversar, pînă ce, cu două lovituri bine conduse a pus capăt meciului prin K.O.

Exemplul de mai sus ilustrează destul de bine necesitatea ca boxerul să-şi păstreze în cea mai mare măsură, de-a lungul celor trei reprize, calităţile sale (viteză de reacţie şi execuţie, forţa loviturii, posibilitatea de a gîndi tactic în mod just), deci se impune antrenarea specială a sistemului nervos, la efort.

Sistemul nervos central, care este coordonatorul tuturor acţiunilor petrecute în organism, are caracteristica de a obosi mai repede şi a se reface mai greu decît muşchii sau alte organe. Acest lucru se datoreşte în mare măsură faptului că în sistemul nervos şi în special în scoarţa cerebrală, există foarte puţine substanţe care să constituie o rezervă de energie; ceea ce este însă şi mai important, tocmai în box, e că scoarţa cerebrală manifestă o sensibilitate extremă la lipsa de oxigen. Ţesutul nervos nu dispune de posibilitatea de a-şi crea o rezervă de oxigen, cum întîlnim de exemplu la muşchi, la care acest rol e îndeplinit de mioglobină. In afară de aceasta, scoarţa cerebrală nu este capabilă să lucreze, decît foarte puţin timp, în condiţii anaerobe. In box, natura efortului depus, determină un consum de oxigen foarte mare, atît din partea muşchilor, cît şi din partea sistemului nervos.

Mişcările executate de boxer se caracterizează prin alternarea frecventă a contracţiei şi a relaxării diferitelor grupe musculare. De aci decurge necesitatea schimbării dese a proceselor de excitaţie şi inhibiţie la nivelul aceloraşi zone ale scoarţei şi ale centrilor subcorticali (Krestovnikov) şi acest lucru se petrece cu cheltuieli însemnate de energie. In general, în timpul meciului există o stare de încordare nervoasă deosebită. Boxerul trebuie să aibă permanent un dublu control asupra lui însuşi şi asupra adversarului, căutînd să-i cunoască intenţiile, pentru a riposta în mod corespunzător. El trebuie de asemenea să facă drum atacului propriu, gîndind şi lovind în fracţiuni de secundă, sau schimbînd imediat acţiunile întreprinse, uneori chiar în timpul dezlănţuirii lor, în funcţie de reacţiile adversarului.

Această activitate intensă are ca urmare epuizarea rapidă a compusului celui mai important din punct de vedere energetic din celula nervoasă — acidul adenozintrifosforic. Refacerea acestui compus absolut indispensabil funcţionării celulei, se face pe seama fosforilării oxidative a glucidelor şi acest proces nu se poate continua fără aport de oxigen. Aceasta este însă insuficient, în sînge se acumulează acid lactic, celulele nervoase obosesc iar centrii intră în inhibiţie de protecţie. Nu insistăm asupra întregului mecanism al apariţiei oboselii şi instalării inhibiţiei, ci ne oprim atenţia asupra efectelor ei.

Celula nervoasă are nevoie de energie în două scopuri principale: pentru a *funcţiona*, şi pentru a-şi *modifica neîntrerupt structura chimică*; nicăieri nu apare mai evidentă ca aici, definiţia dată de Fr. Engels: *„Viaţa constă într-o continuă transformare a substanţei vii, o autoreînnoire permanentă a compoziţiei chimice prin schimbul neîncetat cu mediul, din care se iau compuşii necesari hrănirii şi reînnoirii continue a proteinelor celulare şi în care se elimină produsele de uzură"* *);

*) Vezi Fr. Engels — „Anti-Dühring", Ed. II, P.M.R., pag. 96—97.

încetarea acestor procese înseamnă moartea imediată a celulei. Aşadar în celula nervoasă trebuie să rămînă neapărat rezerve de energie disponibile, pentru efectuarea acestor schimbări, şi numai o parte se întrebuinţează pentru funcţionarea propriu-zisă.

Scăderea activităţii nervoase are un efect defavorabil nu numai asupra coordonării mişcărilor — lucru extrem de important în box — ci şi asupra metabolismului intim al muşchilor, aflat în directă dependenţă de sistemul nervos central, rezultînd în ultima instanţă o slăbire a forţei musculare.

Cercetările făcute pe animale de Iampolskaia, arată că excluderea influenţei sistemului nervos central prin narcoză înlătură specificitatea utilizării resurselor de energie cîştigate prin antrenament.

Aşadar problema principală care se pune pentru boxer în vederea aplicării tehnicii învăţate, a gîndirii tactice în meci şi a desfăşurării acţiunilor în cele mai bune condiţii, este înlăturarea oboselii sistemului nervos central şi în special a etajului său superior, scoarţa cerebrală. Acest lucru se poate realiza (într-o oarecare măsură), pe diferite căi.

In antrenament

Trebuie să se urmărească cu atenţie însuşirea corectă a tehnicii şi combinarea potrivită a acţiunilor tactice, permiţînd o bună dozare a efortului care alternează cu momente de relaxare. Relaxarea şi economia de energie se realizează în timpul acţiunii, neîncordînd decît grupele musculare strict necesare mişcării din momentul respectiv şi profitînd de fiecare moment de răgaz din timpul luptei.

In cursul antrenamentelor, — avînd la bază cele expuse ceva mai sus — trebuie de asemenea să se urmărească realizarea ridicării capacităţii de lucru a celulei nervoase în condiţii anaerobe. Problema este încă în stadiu de cercetare, dar din datele existente reiese că un asemenea lucru e posibil (V. S. Şapot, I. R. Petrov, Stickney).

Pentru atingerea acestui scop, e bine să se aleagă exerciţii legate de specificul sportului respectiv. Astfel, boxerii vor fi puşi în decursul lecţiei de antrenament (de 2—3 ori) să bată la sac cu deplasări, fără a respira, exerciţiul încetînd imediat ce necesitatea de oxigen ameninţă să devină acută. Incercările nu trebuie împinse la început prea departe. De obicei, un începător nu poate executa exerciţiul mai mult de 15 secunde, pe cînd un boxer antrenat merge pînă la 25—30 secunde. Cronometrînd boxerii în fiecare zi, se poate urmări progresul realizat, abaterile de la mersul normal (nesomn sau alte cauze) indicînd o stare de oboseală a sistemului nervos. Un exerciţiu asemănător se poate aplica şi la săriturile cu coarda.

Este bine ca boxerii să înţeleagă că exerciţiile fără respiraţie sînt forme speciale ale mijloacelor de pregătire, întrucîtva rupte de restul antrenamentului în care respiraţia trebuie reglată cu cea mai mare atenţie.

Ele se pot executa separat, în intervalele dintre diferitele părţi ale lecţiei, nefiind în nici un caz incluse în timpul lucrului la sac, coardă sau mănuşi. Neînţelegerea acestui lucru ar avea rezultatul nedorit de a tulbura buna reglare a respiraţiei, pe care boxerul o urmăreşte permanent în toate metodele de antrenament, căutînd să păstreze un ritm apropiat de normal, dar cu amplificarea mişcărilor respiratorii.

Un lucru ce poate fi remarcat la unii boxeri fruntaşi şi care este recomandabil pentru toţi, este o forţare a expiraţiei în timpul exerciţiilor de intensitate mare, sau pe ring; un asemenea lucru e folositor prin aceea că determină eliminarea unei cantităţi suplimentare de bioxid de carbon din „spaţiul mort" al aparatului respirator şi ajută astfel la o alimentare mai bună cu oxigen. Acest lucru se realizează prin obişnuinţa permanentă de a expira puternic în timp ce se trimit loviturile izolate sau în serie, inspirînd scurt în micile pauze ce survin în acţiune.

Cînd, în ring, oboseala devine mai accentuată, fie din cauza unei acţiuni mai intense, fie în urma unei lovituri primite în regiunea abdominală, boxerul experimentat accentuează această expiraţie forţată, fără să o grăbească, curbînd spatele mai mult decît în mod obişnuit, ceea ce are ca urmare în plus, acoperirea mai bună a regiunii abdominale. In pauza dintre reprize, în colţul ringului, boxerul stă complet relaxat, cu braţele atîrnînd şi cu spatele de asemenea uşor curbat.

Este bine de asemenea ca pauzele între reprize la antrenament, să fie mai scurte decît durata regulamentară, de exemplu 45 secunde.

Alimentația

Hrana boxerului (în special de categorie mai mare), în perioada antrenamentului intens trebuie să fie de valoarea a 4.500—4.800 calorii pe zi. O mare atenție trebuie să se dea compoziției calitative a hranei.

Ea trebuie caracterizată printr-o cantitate mare de glucide (740—780 gr pe zi), proteine (140—150 gr pe zi) și o proporție mică de grăsimi (80—100 gr pe zi).

Cercetările întreprinse de noi au arătat o creștere a eliminării acidului fosforic prin rinichi, în urma antrenamentelor și mai ales a meciurilor de box. La boxerii care au mai multe competiții în aceeași săptămînă, aceste pierderi nu pot fi compensate prin alimentația obișnuită. In consecință am încercat administrarea de săruri ale acidului fosforic (fosfat mono și disodic), sub formă de sirop sau amestecate în mîncare, două sau trei zile la rînd, cîte 2—2,5 gr pe zi, — ultima zi fiind data meciului (cam cu 2—3 ore înainte de competiție). Considerăm că acidul fosforic și fosfații de sodiu, recomandați de Krestovnikov și Iakovlev, nu constituie sub nici o formă un dopaj, ci contribuie la îmbunătățirea calitativă a hranei, la o mai bună asimilare intestinală a zahărului și altor glucide în general, la creșterea potențialului energetic al întregului organism și refacerea rapidă a sistemului nervos după efort. Prin intervenția sa directă în fosforilarea oxidativă, acidul fosforic contribuie la o funcționare mai bună a sistemului nervos în condiții de hipoxie; procentul de acid lactic din sînge în timpul efortului, la un sportiv care a ingerat fosfat de sodiu, e mai scăzut decît în cazul obișnuit (Krestovnikov) ceea ce indică o mai bună întrebuințare a lui (oxidare, cuplată cu resinteza glicogenului).

Un alt factor care susține activitatea celulei nervoase în condiții de lucru anaerobe este vitamina C. Efortul fizic intens (boxul), face ca organismul să aibă nevoie zilnic de un minimum de 100—120 miligrame de vitamină C, iar în perioada competițiilor (chiar vara) de 200 mg.

Iarna și în special primăvara, vitamina C lipsește din alimentație aproape complet, lucru ce se face simțit la boxer prin apariția unei hipovitaminoze de efort. Prima manifestare a acesteia este scăderea notabilă a rezistenței boxerului și apariția unei oboseli de durată după antrenamente. Astfel de fenomene trebuie înlăturate imediat, administrîndu-se timp de o săptămînă zilnic cîte 250—300 mg de vitamină C și continuînd apoi cu 100—150 mg pe zi (în funcție de greutatea corpului boxerului).

In afară de sursele alimentare, trebuie administrate de asemenea 5—10 mg de vitamină B_1 în timpul competițiilor, mai ales cînd alimentația este bogată în glucide.

Inainte de meci cu 2—4 ore, boxerul poate să bea un pahar de 200—250 gr de sirop sau limonadă în care s-a amestecat:

200 mg vitamină C	1—1,5 gr fosfat monosodic
5 mg vitamină B_1	80—100 gr zahăr sau glucoză

Din experiențele făcute de noi pe mai mulți boxeri și diverși alți sportivi (atleți), a reieșit că această completare a alimentației și vitaminizarea, are un rezultat pozitiv. Ei ne-au declarat că s-au simțit neașteptat de bine, siguri pe acțiunile lor, cu o senzație de ușurință în executarea mișcărilor. Acești boxeri s-au comportat mai vioi, sezisînd mai bine situațiile în meci și luînd mult mai rapid hotărîrile; senzația de oboseală, care era pentru unii o problemă dificilă, nu s-a făcut resimțită aproape de loc.

Este recomandabil ca după meci, boxerul să mănînce o friptură, prăjitură și lichid sub formă de limonadă, siropuri sau lapte; în nici un caz nu i se vor da grăsimi în cantitate prea mare, sau băuturi alcoolice.

Sînt multe și deosebit de interesante problemele pe care le ridică pregătirea sportivilor. Cele de mai sus constituie încercări de a lămuri unele din aceste probleme

bazate pe experimente executate, şi în curs de lucru, în scopul ajutorării acestei pregătiri în ridicarea mereu mai sus a gloriei sportive a patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

L. I. Iampolskaia — „Modificările biochimice din ţesutul muscular al animalelor antrenate şi neantrenate, sub influenţa eforturilor mici" — Fiziol. Jurn. S.S.S.R., nr. 1, 1952.

A. N. Krestovnikov — „Învăţătura lui I. P. Pavlov, baza ştiinţifică a teoriei antrenamentului sportiv" — Teoria şi practica culturii fizice nr. 8/1951.

A. N. Krestovnikov — Arbeitsphysiologie VIII, nr. 1, pag. 13, 1934.

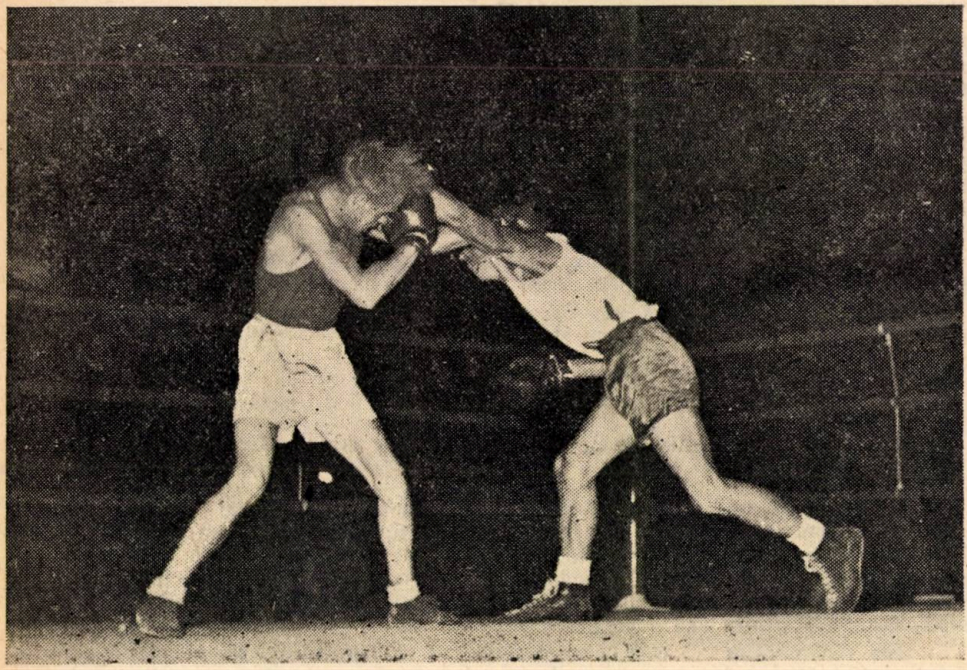
V. S. Şapot, K. G. Gramova — „Metabolismul energetic al creierului şi problema stării de hipoxie" — în culegerea: Biochimia sistemului nervos, pag. 139, Kiev, 1954.

V. S. Şapot — „Natura sensibilităţii speciale a creierului faţă de lipsa de oxigen" — Uspehi sovrem. biologhii — 34, 245, 1952.

N. N. Iakovlev — „Creşterea activităţii sportive cu ajutorul factorilor alimentari" — Voprosî pitania, pag. 6, nr. 6/1953.

J. Clifford Stickney şi *E. J. Van Liere* — „Aclimatizarea la presiune scăzută de oxigen". Physiological Reviews, 33, pag. 13, 1953.

I. R. Petrov — „Unele aspecte ale insuficienţei de oxigen în lumina învăţăturii lui Pavlov" — Arhiv patologhii nr. 2/1953.



Ambii boxeri au evitat loviturile de stîngă, unul prin „exchivă" celălalt prin „paradă"

„Evidenţa rezultatelor, mijloc de îmbunătăţire a muncii profesorilor de educaţie fizică"

KUMMER ARNO
Prof. S.M.T.C.F. Oraşul Stalin

In predarea educaţiei fizice, profesorul de specialitate caută ca elevii lui să-şi însuşească cît mai bine materia indicată în programa de studii. Cu toate acestea la unele şcoli se constată că însuşirea celor predate este diferită deşi în cele mai multe cazuri profesorii respectivi au aceeaşi pregătire şi predau după aceeaşi programă de studii. Explicaţia constă în faptul că unii profesori aplică în mod mecanic această programă, pe cîtă vreme alţii, accentuează mai mult sau mai puţin unele părţi ale aceleiaşi programe, în scopul remedierii lipsurilor constatate în pregătirea elevilor.

Dar pentru a şti asupra căror părţi să ne îndreptăm atenţia, este necesar să avem o evidenţă clară a rezultatelor, pe baza căreia să se facă o planificare exactă. Trebuie însă să ne ferim de orice metodă empirică în ceea ce priveşte această planificare a muncii şi în alegerea mijloacelor. Azi predarea educaţiei fizice pe baze ştiinţifice în învăţămîntul de toate gradele, e asigurată din ce în ce mai mult prin numirea absolvenţilor Institutului de Cultură Fizică şi S.M.T.C.F., la aceste catedre la care se mai adaugă şi aportul profesorilor mai vechi care caută necontenit să-şi îmbunătăţească nivelul profesional.

Se ştie că valoarea oricărei munci, depinde în mare măsură de planificarea ei, de evidenţa dezvoltării ei şi de analiza rezultatelor obţinute. Deci nu-i suficient ca profesorii noştri să fie bine pregătiţi în specialitatea lor ci, ei trebuie să lucreze planificat, iar rezultatele muncii lor să fie ţinute în evidenţă şi apoi analizate în spirit critic şi autocritic.

Această analiză pare a fi foarte uşor de făcut ; de obicei, profesorul îşi spune : „am avut în acest an şcolar cinci atleţi în finala interşcolară, deci munca depusă de mine e bună". Sau : „echipa de gimnastică a şcolii mele a cîştigat faza de regiune, doi elevi joacă handbal în echipa Tînărul Dinamovist şi unul joacă baschet la Progresul, atîtea vîrfuri sportive — pregătite de mine — dovedesc că am lucrat bine". Această autoapreciere e însă numai parţial justă, în sensul că apariţia vîrfurilor sportive denotă şi un nivel mai ridicat al masei, al colectivului din care provin pentru că vîrful e un produs, un exponent al bazei şi nu apare izolat. Totuşi în acest fel nu aflăm gradul de pregătire al colectivului respectiv şi nici părţile mai slabe în pregătirea lui. Trebuie să existe o evidenţă care să arate precis gradul de pregătire al fiecărui elev, precum şi felul în care a evoluat în decursul anilor.

Dintre disciplinele prevăzute în programa de studii : gimnastica, atletismul, jocurile etc., numai atletismul permite redarea valorii unei performanţe în cifre concrete, obiective, spre deosebire de aprecierea compa-

rativă a performanţelor realizate la gimnastică şi jocuri. De altfel ne interesează la elevii noştri mai mult progresul în dezvoltarea lor generală, decît o performanţă sau aptitudini speciale într-o oarecare ramură de sport.

Pentru a putea urmări dezvoltarea generală a organismului exprimată prin dezvoltarea calităţilor fizice de bază : forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare, este necesar să se înregistreze performanţele fiecărui elev, de la venirea pînă la plecarea lui din şcoală. Cercetînd progresele, regresele şi oscilaţiile înregistrate şi calculîndu-le apoi pe clase şi pe şcoală, ne putem da seama de justeţea planificării noastre, de calitatea muncii noastre şi de valoarea rezultatelor obţinute.

Dacă cercetînd rezultatele constatăm regrese sau progrese necorespunzătoare cerinţelor exprimate prin normele de control prevăzute de programa fiecărei clase (an) explicaţia se găseşte fără îndoială într-o greşeală care descoperită la vreme se poate evita şi îndrepta.

Putem trage deci concluzia, că rostul evidenţei rezultatelor obţinute de elevi este de a urmări dezvoltarea lor, de a aprecia just gradul lor de dezvoltare, de a orienta în conformitate planificarea, de a verifica justeţea muncii la catedră.

Metoda de lucru

Mulţi dintre profesorii de educaţie fizică au o oarecare aversiune împotriva „scriptologiei". Şi pe bună dreptate ! Cîte planuri calendaristice, sau de lecţii n-am întocmit fiecare, ca apoi să plouă, terenul să fie impracticabil, să fie prea rece pentru înot etc., deci toată munca de planificare era inutilă.

Dacă totuşi propun colegilor mei să încerce întocmirea unei evidenţe, o fac pentru că m-am convins în decursul celor 7 ani de experienţă în această direcţie că această evidenţă este foarte utilă şi că numai în aparenţă este complicată.

★

Urmărirea dezvoltării şi progreselor unui elev, se face foarte uşor dacă rezultatele obţinute de el cu ocazia verificărilor periodice sînt trecute pe o fişă personală. Fişele perforate, grupate pe ani şi puse în ordine alfabetică se păstrează într-un bibliorăft.

Este suficientă înregistrarea rezultatelor numai la acele probe atletice, care se predau de la clasa a VIII-a pînă la clasa a XI-a, respectiv anul I pînă la IV. Cum ar fi de exemplu: — alergarea de viteză, — săritura în lungime, — săritura în înălţime, — împingerea greutăţii, — alergarea de fond, — ridicarea halterei.

Aceste înregistrări e bine să se facă o dată pe an de exemplu în pătrarul IV, adică semestrul II.

E şi mai simplu, în primul rînd, iar în al doilea rînd dacă am nota rezultatele şi în toamnă, am obţine oscilaţii mari, provocate de lipsa de antrenament în timpul vacanţelor de vară. Pe de altă parte în celelalte pătrare accentul muncii e pus pe alte ramuri sportive, de ex.: în pătrarul I pe înot, handbal, cursa cu obstacole ; în pătrarul II pe gimnastica de bază, voleibal şi baschetbal ; în pătrarul III pe gimnastica sportivă, schi, tir, cros.

Dăm mai jos un model simplu de fișă de evidență.

INIȚIAL	Clasa VIII		Clasa IX		Clasa X		Clasa XI		Progres total	Numele ..... pronumele ..... data nașterii.....
R.	R.	N.	R.	N.	R.	N.	R.	N.		
VITEZĂ										OBSERVAȚII :
60 m	60 m		80 m		100 m		100 m			
LUNGIME										
INĂLȚIME										
GREUTATE										
4 kg	4 kg		4 kg		5 kg		5 kg			
FOND										
500 m	500 m		800 m		1.000 m		1.500 m			
HALTERĂ										
NOTE:										

E bine ca verificarea la ridicarea halterei să o facem în pătrarul III, adică în luna februarie, pentru că în acest anotimp accentul e pus pe dezvoltarea forţei.

O verificare iniţială trebuie făcută în clasa a VIII-a (anul I) în toamnă, pentru a vedea de la ce bază de dezvoltare a elevilor pornim.

Fiecare profesor îşi poate completa fişa încă cu alte rubrici. De exemplu pentru clasa a V-a pînă la a X-a în continuare. La S.M.T.C.F. Oraşul Stalin s-a lucrat timp de 7 ani cu fişe mult mai complexe şi totuşi completarea lor nu a necesitat prea mult timp.

La observaţii se trec traumatisme, boli etc. care au repercusiuni asupra performanţelor, mai ales dacă au survenit în preajma verificărilor. La fel vom nota aici, dacă elevul e foarte bun sau foarte slab la învăţătură în anul respectiv.

Observînd acum antetul fişei, vedem 6 coloane verticale. Prima coloană din stînga serveşte pentru înregistrarea rezultatelor (R) iniţiale din toamna primului an. Următoarele 4 coloane verticale — pentru fiecare an cîte una — au o subîmpărţire (R) pentru înregistrarea rezultatelor şi o subîmpărţire (N) pentru notele sau calificativele corespunzătoare. In ultima coloană verticală din dreapta se trece progresul total, care rezultă din diferenţa între performanţele notate la verificarea iniţială (prima coloană) şi performanţele notate pentru ultimul an şcolar (a cincea coloană). Trebuie menţionat că toate progresele se notează cu +, iar regresele cu —, cu toate că făcîndu-se diferenţa timpurilor la alergări, matematic ar ieşi invers.

Dacă vrem să vedem toate performanţele unui elev într-un an, citim fişa de sus în jos. Dacă vrem să vedem progresul elevului la o anumită probă în decursul anilor, citim fişa de la stînga la dreapta la proba respectivă.

Ultima rubrică orizontală serveşte pentru înregistrarea notelor, calificativelor, pentru pătrarul, semestrul respectiv, care rezultă — conform instrucţiunilor referitoare la notarea elevilor — din judecarea calificativelor date în semestrul respectiv.

★

Urmărind dezvoltarea unui elev, comparăm ultimul rezultat obţinut la o probă, cu cele înregistrate anterior. Dar cum se poate compara timpul înregistrat pe 60 m din primul an cu timpul înregistrat pe 80 m în al doilea an şi cu timpurile înregistrate pe 100 m în ultimii doi ani? Aceeaşi problemă se iveşte la băieţi la împingerea greutăţii, folosindu-se greutăţi de 4 kg şi de 5 kg.

Ne folosim de tabele comparative, care — vorbind de alergarea de viteză — ne indică timpurile echivalente pe 60 m, 80 m şi 100 m. Adică: un elev a alergat în primul an 60 m în 9 s; dacă ar fi putut păstra această viteză mai departe şi pe 80 m, ar fi realizat 11,7 s, iar pe 100 m ar fi făcut 14,5 s. La fel la împingerea greutăţii: un elev împinge greutatea de 4 kg la 10 m; dacă ar fi putut da tot aceeaşi acceleraţie şi greutăţii de 5 kg aceasta ar fi căzut la 87,5% din distanţa de 10 m, adică la 8,75 m.

Aceste valori au fost găsite și verificate pe cale experimentală și am ajuns la aceste cifre după o serie de corectări făcute în timpul anilor, bazîndu-mă pe aproximativ 12.000 de rezultate înregistrate.

Tabel pentru echivalarea timpilor la alergări de viteză

60 m	80 m	100 m	60 m	80 m	100 m	60 m	80 m	100 m
7,5	9,7	12,0 s	9,2	12,1	14,9 s	10,9	14,6	18,3 s
7,6	9,8	12,1	9,3	12,2	15,1	11,0	14,7	18,4
7,7	9,9	12,3	9,4	12,4	15,3	11,1	14,8	18,5
7,8	10,1	12,5	9,5	12,5	15,5	11,2	15,0	18,7
7,9	10,3	12,7	9,6	12,7	15,7	11,3	15,1	18,9
8,0	10,4	12,8	9,7	12,8	15,9	11,4	15,3	19,1
8,1	10,5	13,0	9,8	13,0	16,1	11,5	15,4	19,3
8,2	10,7	13,2	9,9	13,1	16,3	11,6	15,5	19,5
8,3	10,8	13,4	10,0	13,3	16,5	11,7	15,7	19,7
8,4	10,9	13,5	10,1	13,4	16,7	11,8	15,8	19,9
8,5	11,1	13,7	10,2	13,6	16,9	11,9	15,9	20,1
8,6	11,2	13,9	10,3	13,7	17,1	12,0	16,1	20,3
8,7	11,3	14,0	10,4	13,9	17,3	12,1	16,3	20,5
8,8	11,5	14,2	10,5	14,0	17,5	12,2	16,4	20,7
8,9	11,6	14,3	10,6	14,2	17,7	12,3	16,6	20,9
9,0	11,7	14,5	10,7	14,3	17,9	12,4	16,7	21,1
9,1	11,9	14,7	10,8	14,4	18,1	12,5	16,9	21,3

Tabel pentru echivalarea distanțelor la împingerea greutății

4 kg	5 kg	4 kg	5 kg	4 kg	5 kg
5,00	4,38 m	8,00	7,00 m	11,00	9,63 m
10	4,46	10	7,09	10	9,71
20	4,55	20	7,18	20	9,80
30	4,64	30	7,26	30	9,89
40	4,73	40	7,35	40	9,98
50	4,81	50	7,44	50	10,06
60	3,90	60	7,53	60	10,15
70	4,99	70	7,61	70	10,24
80	5,08	80	7,70	80	10,33
90	5,16	90	7,79	90	10,41
6,00	5,25	9,00	7,88	12,00	10,50
10	5,34	10	7,96	10	10,59
20	5,43	20	9,05	20	10,68
30	5,51	30	8,14	30	10,76
40	5,60	40	8,23	40	10,85
50	5,69	50	8,31	50	10,94
60	5,78	60	8,40	60	11,03
70	5,86	70	8,49	70	11,11
80	5,95	80	8,58	80	11,20
90	6,04	90	8,66	90	11,29
7,00	6,13	10,00	8,75	13,00	11,38
10	6,21	10	8,84	10	11,46
20	6,30	20	8,93	20	11,55
30	6,39	30	9,01	30	11,64
40	6,48	40	9,10	40	11,73
50	6,56	50	9,19	50	11,81
60	6,65	60	9,28	60	11,90
70	6,74	70	9,36	70	11,99
80	6,83	80	9,45	80	12,08
90	6,91	90	9,54	90	12,16

Pentru proba de fond o echivalare ar fi prea complicată. Rezultatele se pot compara destul de bine şi direct, mai ales la fete şi apoi cu ajutorul notelor, calificativelor date.

Rezultatele obţinute la ridicarea halterei se calculează în raport cu greutatea elevului. De exemplu un elev cîntăreşte 60 kg şi ridică o greutate de 45 kg. Se va înregistra 75% (4500 : 60 = 75). La ridicarea halterei am folosit procedeul „aruncat" sub o formă foarte simplificată. Menţionez că şi fetele au făcut această verificare. In privinţa ridicării halterei articolul „Despre practicarea halterelor de către adolescenţi şi juniori" — A. Kuracenkov, apărut în revista „Cultură fizică şi sport" nr. 2/1955, poate fi de un folos real în munca noastră.

In rubrica orizontală prevăzută pentru înregistrarea performanţelor obţinute la viteză, se trece dedesubtul performanţei realizate pe 60 m şi pe 80 m şi timpul echivalent pentru 100 m. La fel se procedează la împingerea greutăţii la băieţi.

Fişa fetelor e identică cu cea a băieţilor, cu următoarele excepţii :

— viteză : anul II = 60 m, anul III = 80 m,

— greutate : la toţi anii se foloseşte greutatea de 4 kg, deci pe fişa fetelor va lipsi rubrica pentru distanţele echivalente,

— fond : anul II = 500 m, anul III = 500 m, anul IV = 800 m.

Deci performanţele realizate pe 60 m şi pe 80 m se exprimă şi în echivalentul lor pe 100 m, performanţele realizate cu greutatea de 4 kg se exprimă şi în echivalentul lor cu greutatea de 5 kg. Astfel rezultatele devin comparabile între ele şi se poate urmări dezvoltarea elevului şi la alergarea de viteză şi la împingerea greutăţii, pe lîngă cele direct comparabile ca săritura în lungime, săritura în înălţime şi ridicarea halterei.

Stabilirea mediilor pe ani şi a mediilor pe şcoală. Urmărirea dezvoltării fiecărui elev în parte, este foarte necesară, totuşi dacă ne-am rezuma numai la fişele individuale am pierde privirea de ansamblu. Necunoscînd valoarea clasei şi a şcolii la probele de control, lucrînd fără medii pe an şi pe şcoală, nu putem aprecia just valoarea şi dezvoltarea individuală a elevilor.

Performanţa medie pentru un an la o probă de control se calculează adunîndu-se performanţele individuale şi împărţind suma obţinută la numărul elevilor. Nu vom aduna extrema de sus şi extrema de jos, dacă sînt izolate. Adică : la săritura în lungime, performanţele elevilor unei clase sînt cuprinse între 4 şi 5 m; un singur elev sare 5,83 m ; această performanţă nu va intra în calculul nostru, precum şi eventual o performanţă izolată de 3,50 m. Aşa procedăm la cele 6 probe de control. Inregistrăm rezultatele obţinute pe o fişă, care constituie „fişa individuală a anului respectiv". In rubrica de observaţii trecem numărul elevilor, performanţelor, care au intrat în calculul făcut. Exemplu : seria lui „Arapu Ion"

în clasa a VIII-1952/53 — 36 elevi;
în clasa a IX-1953/54 — 32 elevi;
în clasa a X-1954/55 — 30 elevi.

Urmează calcularea mediilor pe şcoală pe ani de studii. Este vorba aici de performanţa medie la o probă de control a tuturor elevilor care au trecut de exemplu prin clasa a IX-a în decursul anilor.

Ne stau la dispoziție două procedee. Adunăm — după fișele individuale — performanțele obținute de toți elevii, care au trecut de exemplu prin clasa a IX-a, și au fost verificați la săritura în înălțime. Suma găsită se împarte la numărul performanțelor.

Al doilea procedeu ne duce mai repede la rezultat. Folosim fișele care ne indică mediile anilor. De exemplu: vrem să aflăm performanța medie pe școală pentru clasa a IX-a la săritura în înălțime. In acest scop luăm fișele cu mediile anilor și notăm performanțele înregistrate la săritura în înălțime în clasa a IX-a:

1951/52 — 1,30 x 30 = 39,00
1952/53 — 1,32 x 28 = 36,96
1953/54 — 1,31 x 35 = 45,85

Total elevi 93
Total m 121,81

împărțim 121,81 la 93 = 1,309. Adică performanța medie pe școală pentru clasa a IX-a la săritura în înălțime este de 1,31 m.

Această performanță medie pe școală se înregistrează și ea pe o „fișă individuală pe școală". Ea are o valoare numai dacă dispunem de un număr mare de performanțe înregistrate, deci nu se face decît după 5-6 ani de activitate în acest sens.

Exprimarea grafică a mediilor. E cunoscut că fiecare lecție trebuie să fie o verigă în lanțul celorlalte lecții. Tot așa de valabil e, să pretindem același lucru și de la fiecare an de studii.

Profesorul are nevoie să vadă cu o singură privire situația unei serii de elevi și dezvoltarea ei de la un an la altul, pentru a putea trage concluzii despre munca depusă, concluzii necesare în vederea planificării muncii de viitor. Acest lucru se poate realiza, prin 6 grafice pentru băieți și 6 pentru fete, adică pentru fiecare probă de control cîte un grafic pe sex. Insemnăm prin puncte într-un sistem de coordonate, performanțele medii pe an la proba respectivă. Facem acest lucru pentru fiecare serie de la verificarea inițială pînă la absolvirea ei. Unind apoi punctele stabilite prin linii, putem vedea drumul parcurs de elevii acestor serii la proba respectivă. Pe același grafic înregistrăm și curba performanțelor medii pe an a tuturor seriilor și curba performanțelor medii pe școală, fiecare cu o altă culoare. Așa putem compara curba de dezvoltare a seriei în cauză cu cea a celorlalte serii și cu curba de dezvoltare a școlii întregi la proba respectivă.

Cunoscînd bine înfățișarea unei curbe care exprimă progresul normal al însușirii unei deprinderi (Belinovici), cu partea ascendentă, platou etc., avem iarăși un criteriu de apreciere a seriei în cauză.

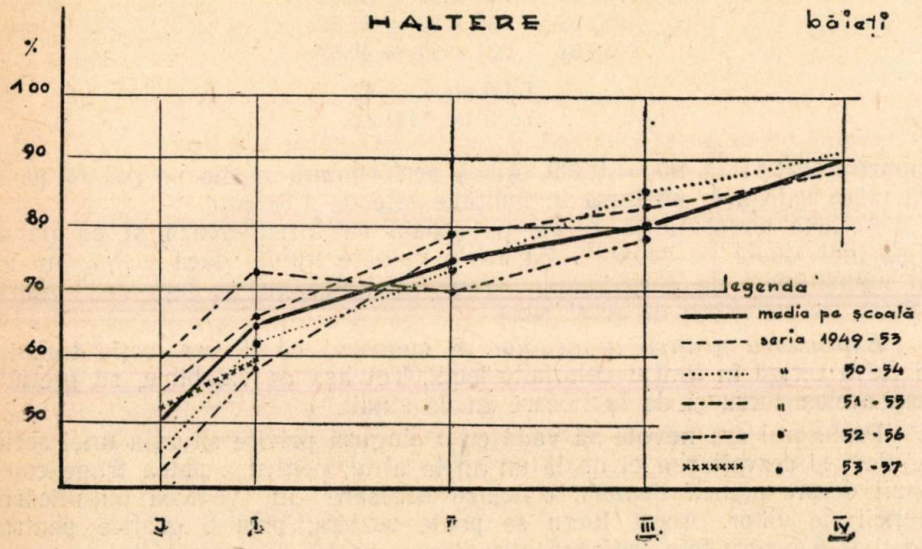
Pe același grafic se înregistrează curbele tuturor seriilor precum și curba medie pe școală la o probă de control. Pentru o orientare mai rapidă folosim la toate graficele pentru o anumită serie mereu aceeași culoare. Același grafic e folosit pentru mai mulți ani, desenînd continuarea curbelor din an în an.

Intocmirea unui grafic. Pe ordonată sînt trecute performanțele în ordinea crescîndă. Pentru alergări timpurile se trec în ordinea crescîndă

a valorilor tehnice, deci în valoare numerică descrescîndă. Pe abscisă e fixat locul, termenul desfăşurării controlului. Distanţa pe abscisa de la verificarea iniţială (toamna) pînă la verificarea în primul an şcolar (primăvara) este jumătatea distanţelor între verificările următoare de la an la an, astfel corespunzînd intervalului de timp între verificările făcute.

Pentru alergări performanţele se înregistrează în echivalentul lor pe 100 m. La fel şi la împingerea greutăţii — băieţi, performanţele sînt trecute în echivalentul lor pentru 5 kg.

Prezentăm în continuare un grafic pentru proba de ridicarea halterei.



Performanţele sînt exprimate în % din greutatea elevilor.

La sfîrşitul anului şcolar 1953-54, — uitîndu-ne pe grafic — vrem să constatăm la ce grad de dezvoltare a forţei au ajuns elevii, vrem să vedem cu care serie trebuie să accentuăm exerciţiile care dezvoltă forţa, ca să putem alcătui planul calendaristic pentru anul şcolar 1954-55. Urmărind curbele seriilor putem observa următoarele :

seria ++++ a terminat primul an şcolar. Ea a fost la verificarea iniţială cu puţin mai bună decît media pe şcoală, ajungînd însă la sfîrşitul anului I mult sub media pe şcoală. Progresul acestei serii era sub normal şi prin urmare s-a lucrat greşit. In viitorul an şcolar, profesorul va trebui să aloce un număr mare de lecţii pentru dezvoltarea forţei cu ajutorul gimnasticii de bază şi gimnasticii sportive ;

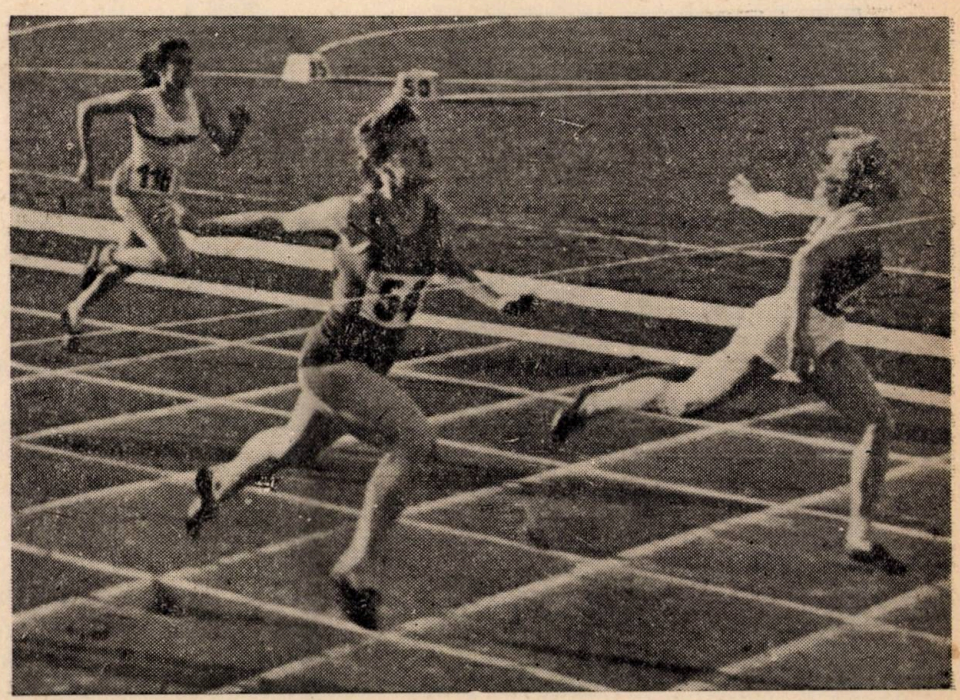
seria ——..—— s-a prezentat extrem de slab la verificarea iniţială. In primul an şcolar a progresat normal, rămînînd paralel cu media pe şcoală. Profesorul şi-a dat seama de situaţie şi a accentuat mult munca pentru dezvoltarea forţei. Rezultatul se vede, media seriei ajungînd la sfîrşitul anului II deasupra mediei pe şcoală. In anul şcolar următor se va putea lucra normal.

Studiind în acest fel şi celelalte 5 grafice profesorul constată că o anumită serie e foarte bine dezvoltată în ceea ce priveşte calităţile de viteză şi îndemînare, la forţă se prezintă normal, însă la rezistenţă elevii acestei serii sînt foarte slabi. Profesorul va ajunge la concluzia finală, că în planificarea pe anul şcolar viitor, va trebui să prevadă pentru această serie mai multe lecţii pentru crosuri, schi, alergări de rezistenţă şi înot. In schimb va scădea din numărul lecţiilor prevăzute în mod normal pentru alergări de viteză, sărituri şi jocuri.

După cum se vede evidenţa propusă cu ajutorul fişelor e simplă şi nu necesită mult timp pentru a fi ţinută la curent, ea permite urmărirea dezvoltării fizice a fiecărui elev şi aprecierea justă a gradului lui de dezvoltare.

Cu ajutorul performanţelor medii, calculate pentru fiecare serie de elevi şi interserii pe şcoală, putem aprecia justeţea muncii depuse la catedră şi în consecinţă putem orienta munca viitoare.

Faptul că au fost alese probe atletice pentru a servi drept probe de control, îşi are motivarea că avem posibilitatea de a putea înregistra cifre concrete numai cu ajutorul acestor probe. Performanţele obţinute de un elev, ne servesc pentru a forma o imagine asupra dezvoltării calităţiilor fizice de bază şi numai în mod secundar ele ne interesează ca rezultate atletice.



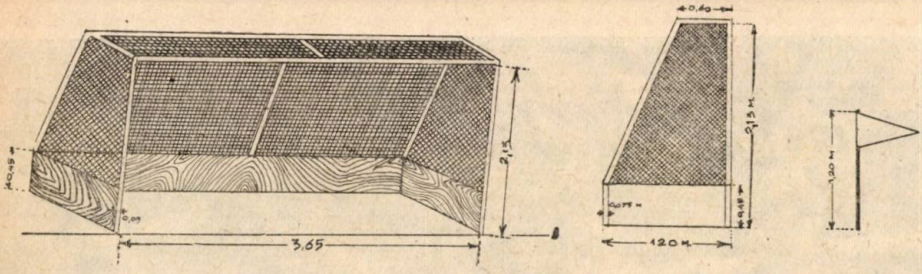
Sosire strînsă. Cîştigă posesoarea unui stil mai bun în ruperea firului la sosire

Hocheiul pe iarbă, o nouă ramură de sport în țara noastră

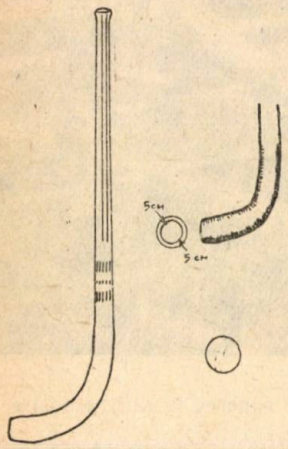
Prof. ERWIN WILK

Originar din îndepărtata Indie, jocul de hochei pe iarbă se practică în prezent în numeroase țări angrenînd un mare număr de sportivi. O echipă de hochei pe iarbă este formată din 11 jucători: 1 portar, 2 fundași, 3 mijlocași și 5 înaintași. Se poate deosebi deci o linie de atac, una de mijloc și una de apărare imediată. Jocul constă în pasarea mingii între coechipieri, jucătorii căutînd să depășească adversarul prin diferite combinații tactice în scopul înscrierii unui punct (gol).

Echipamentul jucătorilor este la fel cu cel al jucătorilor de fotbal cu excepția portarului care are apărători la picioare și mănuși.



Hocheiul pe iarbă se practică pe un teren gazonat (de preferat tuns special) cu dimensiunile de 91,40 m lungime și 54,85 m lățime. Poarta are 3,65 m lungime și 2,13 m înălțime.



Obiectul de joc, mingea, de mărimea celei de oină, este confecționată din plută învelită cu fibră textilă și îmbrăcată în piele albă, care în tot timpul jocului este disputată de cele 2 echipe prin intermediul crosei. Crosa confecționată din lemn are o față plată numai în partea stîngă, în partea dreaptă fiind rotunjită, marginile ei trebuie să fie rotunjite și netede nu ascuțite sau încrustate. Greutatea ei este limitată între 340 gr și 790 gr iar grosimea crosei trebuie să permită trecerea ei printr-un inel cu diametrul interior de 5 cm. Pentru mînuirea corectă a crosei și pentru lovirea și conducerea mingii care se face numai cu partea plată a crosei este necesară o îndemînare mare.

Durata unui joc de hochei pe iarbă este de 70 de minute în două reprize a 35 de minute cu o pauză efectivă de 5 minute. Începerea jocului se face prin angajarea mingii la centrul terenului, aşezarea jucătorilor pe teren fiind cea din schiţa din pag. 46.

Punerea mingii în joc la începutul partidei, după pauză cît şi după marcarea unui gol se face prin angajarea mingii la centrul terenului de către centrii înaintaşi care stau orientaţi cu faţa spre linia laterală, avînd terenul propriu în dreapta lor. Se efectuează 3 lovituri consecutive cu crosa pe pămînt şi deasupra mingii atingînd crosa adversarului — urmînd apoi ca cel care este mai îndemînatic să lovească mingea cu crosa. Toţi ceilalţi jucători sînt obligaţi să stea în terenul propriu la cel puţin 4,57 m depărtare (5 paşi) de cei care execută angajarea mingii.

Echipa care intră în posesia mingii, fiind în atac, va căuta să se apropie de poarta adversă, pentru a trimite mingea din interiorul semicercului de tragere, în poartă.

Spre deosebire de jocul de handbal, în care depăşirea semicercului este penalizată, la hochei pe iarbă dimpotrivă se consideră punct valabil numai atunci cînd mingea este lovită de un atacant care se află în interiorul semicercului de tragere (trasat la 14,62 m faţă de poartă). In lupta pentru minge regulamentul interzice atacul adversarului din partea stîngă, rotarea corpului în jurul mingii cît şi interpunerea corpului între minge şi adversar. Ridicarea crosei deasupra umerilor atît la începutul cît şi la terminarea loviturii nu este admisă de regulament.

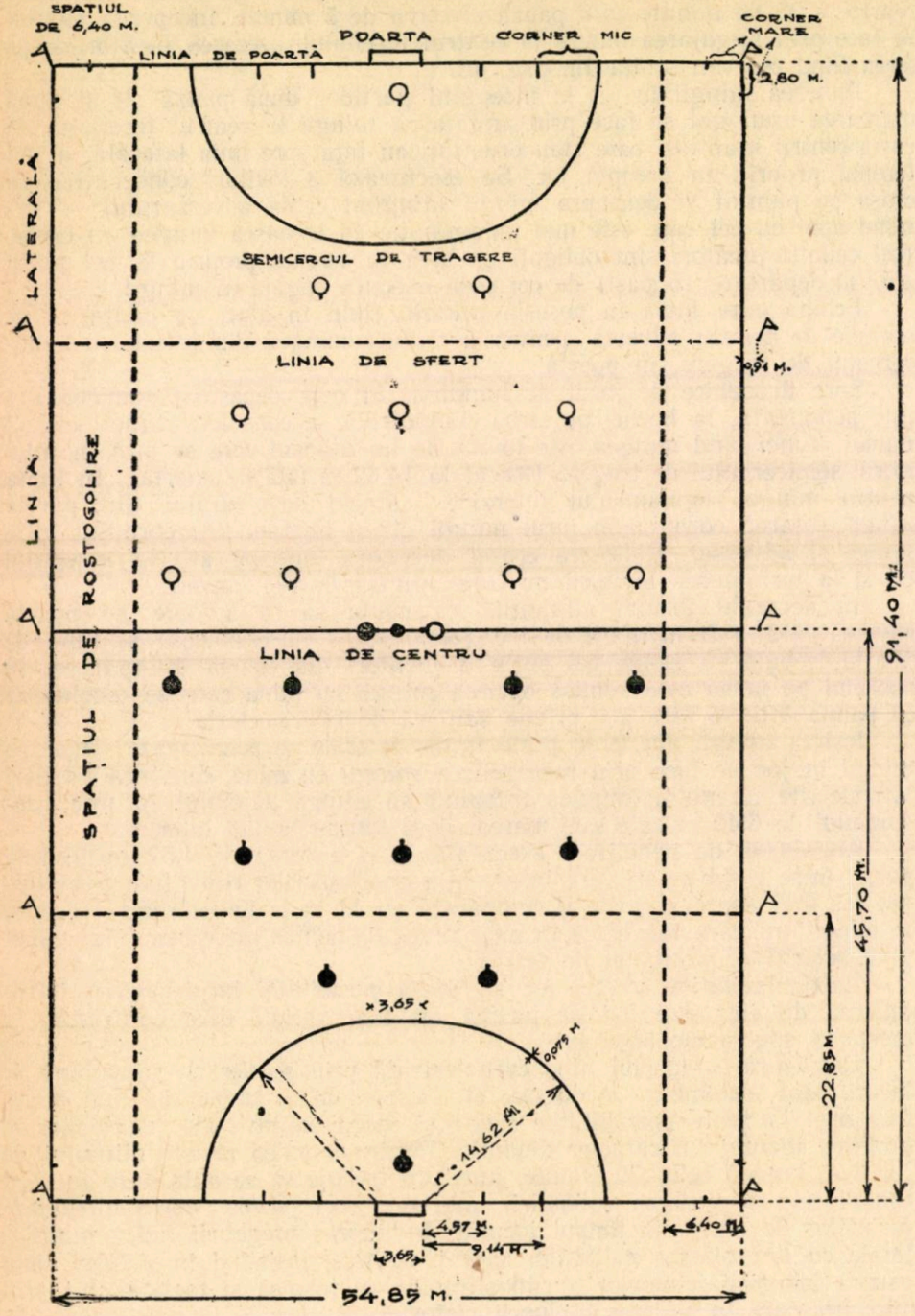
In decursul jocului atacanţii vor căuta să se apropie de poarta adversă fără a fi în afară de joc (ofsaid), — între atacani şi linia de poartă trebuie să existe cel puţin 3 jucători din echipa în apărare. In hocheiul pe iarbă este admisă oprirea mingii cu mîna care se efectuează cu palma întinsă fără a o prinde sau a-i devia traiectoria.

Ieşirea mingii din teren peste liniile laterale se penalizează. Punerea mingii în joc se face prin rostogolirea mingii cu mîna, dinafara părţilor laterale ale terenului; mingea trebuind să atingă pămîntul în interiorul spaţiului de 6,40 m care este marcat de-a lungul liniilor laterale.

Angajarea de penalizare executată la o distanţă de 4,57 m în faţa porţii, între 2 adversari fără intervenţia coechipierilor constituie penalizarea cea mai aspră şi poate fi comparată cu 11 m la fotbal fiind acordată la infracţiuni care împiedică în mod neregulamentar marcarea unui punct în interiorul semicercului de tragere.

Particularităţile acestui joc — oferă posibilităţi largi pentru introducerea de elemente noi de tactică cît mai variate care contribuie la creşterea spectaculozităţii lui.

Desfăşurarea jocului fiind caracterizată prin accelerări, schimburi de locuri, pase, schimbări de direcţie etc., executate în viteza cea mai mare, face apel la toate posibilităţile fizice şi moral volitive ale jucătorilor şi imprimă jocului un caracter dinamic. Pentru a putea rezista ritmului de joc de-a lungul celor 70 minute, jucătorii trebuie să se antreneze în mod conştiincios în vederea dobîndirii unei pregătiri fizice corespunzătoare cerinţelor de efort din timpul jocului. Imbinarea pregătirii fizice multilaterale cu dezvoltarea calităţilor moral volitive, insistînd în acelaşi timp asupra însuşirii temeinice a cunoştinţelor de tehnică şi tactică sînt premise necesare în vederea obţinerii victoriei.


SPAȚIUL DE 6,40 M.
LINIA DE POARTĂ
POARTA
CORNER MIC
CORNER MARE
2,80 M.
LATERALĂ
SEMICERCUL DE TRAGERE
LINIA DE SFERT
9,15 M.
LINIA DE ROSTOGOLIRE
LINIA DE CENTRU
SPAȚIUL
91,40 M.
45,70 M.
22,85 M.
3,65 M.
0,915 M.
r = 14,62 M.
4,97 M.
9,14 M.
3,65 M.
6,40 M.
54,85 M.

Hocheiul pe iarbă a fost introdus în anul 1953 şi în ţara noastră în urma iniţiativei C.C.F.S. şi C.C.S. In acelaşi an a avut loc primul meci demonstrativ iar în anul 1954 s-a desfăşurat primul campionat al oraşului Bucureşti cu participarea unui număr de 4 echipe.

Acest început timid a lăsat să se întrevadă că hocheiul pe iarbă va antrena în curînd un număr mare de jucători şi spectatori şi la noi în ţară. In prezent constatăm sporirea continuă a numărului echipelor din oraşul Bucureşti cît şi înfiinţarea unor echipe în centrele mari muncitoreşti din provincie. Hocheiul pe iarbă este inclus atît în programul olimpiadelor cît şi a Jocurilor Sportive de vară ale Tineretului şi Studenţilor de la Varşovia din anul 1955.

Pentru a îmbunătăţi pe zi ce trece calitatea jocului, antrenorilor şi jucătorilor le revin o serie întreagă de sarcini pentru a lichida lipsurile inerente începutului constatate cu prilejul jocurilor de hochei pe iarbă din anul precedent. Este necesar să se pună un accent deosebit pe instruirea jucătorilor în următoarele direcţii:

— cunoaşterea temeinică şi interpretarea justă a regulamentului de joc,

— lichidarea folosirii loviturii mingii cu picioarele,

— păstrarea locului în echipă pe terenul de joc,

— ieşirea la minge cu numărul cel mai redus de jucători (2),

— accentuarea colaborării între jucători şi compartimente, înlăturîndu-se tendinţele de joc individual.

Pentru înlăturarea lipsurilor constatate este necesar să se insiste de la începutul antrenamentelor asupra unei însuşiri temeinice a tehnicii, învăţării diferitelor combinaţii tactice şi realizării unei pregătiri fizice corespunzătoare. In organizarea şi orientarea antrenamentului la hochei pe iarbă trebuie să aplicăm indicaţiile metodice date de experienţa sovietică în domeniul antrenamentului la jocuri sportive.

Pregătirea jucătorilor din cadrul secţiilor de hochei pe iarbă, va fi axată pe calendarul sportiv al C.C.F.S., ţinînd seama în acelaşi timp de posibilităţile jucătorilor cît şi de condiţiile existente. In această privinţă, o planificare judicios întocmită care ţine seama de sarcinile imediate — dar care îşi axează activitatea totodată pe un plan de perspectivă bine ales — este o premisă a succesului.

In general vom împărţi activitatea pe cele trei perioade de antrenament ale anului:

I. *Perioada pregătitoare.* Programul de antrenament care va trebui să se bazeze pe nivelul mediu de pregătire al componenţilor echipei, va căuta să rezolve în funcţie de specificul jocului, dezvoltarea calităţilor fizice necesare fără a neglija pregătirea fizică generală. Astfel în cadrul antrenamentelor acestei perioade care se vor ţine alternativ în sală şi în aer liber, vom acorda o atenţie deosebită dezvoltării rezistenţei (prin crosuri) cît şi pregătirii fizice generale, atît de necesară în timpul celor 70 de minute de joc. Tot în această perioadă antrenamentele de sală, în care se efectuează lucrul la aparatele de gimnastică, jocuri dinamice (care cer o mare viteză de execuţie) cît şi diferite jocuri sportive, vor contribui din plin la realizarea unei pregătiri fizice multilaterale.

Nu trebuie uitată acomodarea jucătorilor cu crosa. Executarea celor mai variate exerciţii cu crosa ţinută cu o mînă sau cu ambele mîini, de

pe loc și din mișcare, intercalînd accelerări, opriri și schimbări de direcție în poziția fundamentală, vor forma ochiul jucătorului dîndu-i posibilitatea să intervină rapid în acțiuni.

Intercalarea unor elemente de tehnică individuală (executate în sală cu mingea de oină) ca stopări, loviri și pasarea mingii cu ajutorul crosei, dă posibilitate jucătorului să se obișnuiască cît mai mult cu mingea și crosa în condiții diferite de joc. O preocupare specială o vom acorda antrenării portarului.

Cîteva exemple de exerciții:

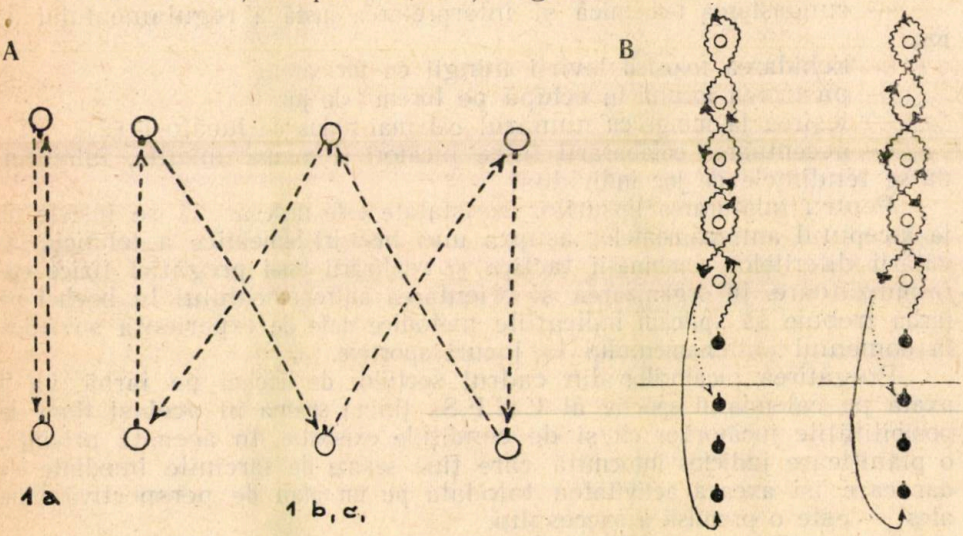
1. Formația: pe două linii față în față la o distanță de 6-8 m (distanțele se schimbă în timpul exercițiului):

a) mingea se pasează jucătorului din față care o stopează și o pasează înapoi;

b) în aceeași formație pasarea mingii de la dreapta la stînga oblic;

c) aceeași de la stînga la dreapta cu întoarcerea obligatorie a crosei.

Aceste exerciții se pot executa și legate.



2. Formația: în cerc la cel puțin 5-6 m distanță:

a) pasarea mingii de la dreapta la stînga: stopare-pasare;

b) de la stînga la dreapta stopare-pasare (cu întoarcerea crosei);

c) stopare, pasare pe diametrul cercului.

3. Formația: cîte 2 din mers în linie dreaptă — stoparea mingii primite, potrivirea ei (din mers) pentru pasare — pasare înapoi. Aceeași din alergare.

4. Formația: cîte 3 în linie (din mers și alergare) pasare și stopare cu trecerea celui care a efectuat pasa în locul aceluia care a primit-o și așa mai departe — spre dreapta lovitura se execută cu întoarcerea obligatorie a crosei.

5. Ștafeta cu ocoliri: două echipe în fața cărora se află anumite obstacole (mingi medicinale, diferite obiecte) care trebuie ocolite. La loviturile spre dreapta întoarcerea crosei este obligatorie.

Imbinarea pregătirii tehnice, cu cea fizică precum și învățarea și în-

ţelegerea regulamentului de joc constituie factori importanţi în pregătirea echipei în această perioadă.

II. *Perioada fundamentală,* cuprinde cele două subperioade : precompetiţională, competiţională.

Antrenorul îşi va îndrepta atenţia îndeosebi asupra însuşirii la un nivel superior a elementelor de tehnică cît şi a pregătirii tactice a echipei. Un alt obiectiv este menţinerea la un înalt nivel a pregătirii fizice generale (în perioada precompetiţională).

Antrenamentele se desfăşoară pe terenul de joc (gazonat) şi trebuie să capete din ce în ce mai mult caracterul unor meciuri de antrenament. Revenind întotdeauna la elementele de tehnică, care în condiţiile terenului gazonat s-au schimbat, trebuie să ajungem la o cît mai perfectă execuţie a lor, legîndu-le permanent de tactica jocului. Exersarea angajărilor de la centru sau de la sfert, a rostogolirilor, a loviturilor libere sau a angajărilor de penalizare nu trebuie să lipsească la nici un antrenament. Se trece apoi la executarea primelor combinaţii tactice (în doi şi trei jucători). Atenţia principală se va îndrepta spre practicarea unui joc rapid, cu pase precise — folosind întregul teren. Ieşirea la minge a unui număr mai mare de 2 jucători nu permite efectuarea unui joc eficace şi dinamic, duce la îmbulzeală şi astfel la imposibilitatea executării unor combinaţii tactice. In acest fel se ajunge de cele mai multe ori la încălcarea regulamentului (atac din stînga, îmbrînceală, etc.). Cerinţele se vor mări din ce în ce în cadrul antrenamentelor în aşa fel încît la sfîrşitul subperioadei precompetiţionale să fie egale efortului depus într-un meci oficial (de campionat). In timpul subperioadei competiţionale (în funcţie de sistemul de disputare a concursului) se vor efectua antrenamente uşoare între diferitele etape în scopul menţinerii formei sportive dobîndite şi a refacerii în urma efortului depus, precum şi pentru continua perfecţionare a elementelor tehnice şi deprinderea celor mai bune metode tactice.

Antrenorii trebuie să se preocupe permanent de ameliorarea continuă a deficienţelor de ordin tehnic şi tactic, de studierea amănunţită a adversarului cît şi de îmbunătăţirea pregătirii moral volitive a jucătorilor. De asemenea se va acorda o grijă deosebită echipamentului şi materialului sportiv care poate determina scăderea randamentului în general şi poate provoca o serie de accidente.

III. *Perioada de tranziţie* se caracterizează prin scăderea uşoară a curbei efortului dînd posibilitate sportivilor să se refacă după competiţiile oficiale. In această perioadă se indică practicarea sporturilor ajutătoare, diferite jocuri sportive cît şi completarea cunoştinţelor teoretice.

De-a lungul întregului an, vom axa activitatea pe principiile ce stau la baza complexului G.M.A. asigurînd astfel o pregătire multilaterală eficace.

Acest joc, accesibil ambelor sexe şi tuturor vîrstelor poate fi practicat oriunde există un teren plat cu iarbă de dimensiuni regulamentare.

Realizările din anul 1954, începutul promiţător al anului 1955 (creşterea numărului de echipe), îmbunătăţirea pregătirii fizice, tehnice şi tactice a jucătorilor dovedesc răspîndirea tot mai largă a hocheiului pe iarbă în ţara noastră, joc care îndeplineşte toate cerinţele pentru a fi îndrăgit de tineret date fiind calităţile pe care le dezvoltă şi spectaculozitatea jocului.

Consfătuirea cu șefii catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior

MIHAI T. IONESCU
șeful serviciului pentru educație fizică și sport din Ministerul Învățămîntului

În zilele de 18 și 19 martie a. c. a avut loc la Ministerul Învățămîntului, consfătuirea cu șefii catedrelor de educație fizică ale unităților de învățămînt superior din întreaga țară.

Cu acest prilej a fost analizată activitatea din prima jumătate a anului universitar 1954-55 a catedrelor de educație fizică și discutate problemele care preocupă cadrele didactice ca de exemplu: probleme de conținut, de metodă și de organizarea procesului de învățămînt la educație fizică, probleme în legătură cu îmbunătățirea nivelului ideologic și profesional al cadrelor, munca de cercetări științifice, dezvoltarea activității sportive de masă în rîndurile studenților, îmbunătățirea bazei materiale necesare acestei activități etc.

Nivelul la care au fost purtate discuțiile, cît și problemele ridicate au dovedit preocuparea cadrelor didactice pentru continua îmbunătățire a muncii lor, dezvoltarea simțului de răspundere pentru îndeplinirea sarcinilor ce revin.

Luîndu-se în discuție preocupările care au contribuit la educarea comunistă a studenților (ale cadrelor didactice) s-a putut constata că în cei 4 ani de activitate ei au acumulat o experiență prețioasă, au crescut în muncă ajungînd să situeze educația fizică în cadrul procesului de învățămînt la locul cuvenit.

Comparînd activitatea de educație fizică din acest an cu modestele începuturi din anul 1950-51, cînd pentru prima dată în țara noastră a fost introdusă educația fizică în planurile unităților de învățămînt superior ca disciplină obligatorie pentru anul I și II de studiu, se constată progrese remarcabile atît în ceea ce privește organizarea, cît și în ceea ce privește volumul și calitatea acestei activități. Rezultatele frumoase obținute se oglindesc prin:

a) *Îmbunătățirea calității lecțiilor de educație fizică* printr-o mai justă planificare a sarcinilor lecțiilor. Renunțîndu-se la planificările șablon s-a ajuns la găsirea unor metode mai bune de predare adaptate colectivului de executanți și condițiilor de lucru. Astfel la Institutul Agronomic București, la unele grupe ale Facultății de Biologie de la Universitatea „Parhon" București s-a folosit individualizarea exercițiilor și executarea lor în condiții cît mai variate. La Institutul Pedagogic București se experimentează organizarea grupelor de educație fizică după posibilitățile fizice ale studenților, pe baza controlului medical.

b) *Îmbunătățirea frecvenței studenților.* În urma măsurilor luate de rectorate și decanate s-a constatat o creștere simțitoare a frecvenței la

orele de educaţie fizică faţă de anul trecut, la Institutul Medico-Farmaceutic Cluj, la Institutul Medico-Farmaceutic Tg. Mureş, la Universitatea „Victor Babeş" Cluj, la Institutul de Construcţii, la Institutul Politehnic, Institutul Maxim Gorki, Institutul Pedagogic Bucureşti şi altele.

c) *Lărgirea activităţii cursurilor facultative pe ramuri de sport.* In semestrul I al anului universitar 1954-55 au funcţionat 153 grupe de curs facultativ faţă de 99 grupe existente în anul trecut. A crescut în special numărul grupelor de curs facultativ la gimnastica sportivă (în acest an au funcţionat 64 de grupe de gimnastică sportivă faţă de 23 grupe din anul 1953-54).

d) *Realizarea unei mai strînse colaborări între cadrele de educaţie fizică şi colectivele sportive ale asociaţiei* „Ştiinţa". In această problemă catedrele de educaţie fizică au acordat un mai puternic sprijin acţiunilor sportive de masă. Indeplinirea angajamentelor de plan, pregătirea şi organizarea campionatelor de gimnastică şi a altor competiţii pe scară locală, precum şi organizarea crosurilor şi a defilărilor s-au realizat cu un sprijin preţios al catedrei de educaţie fizică. Realizări frumoase în activitatea G.M.A. s-au obţinut la Institutul de Mine Bucureşti, colectiv fruntaş pe ţară, la Universitatea „Victor Babeş" Cluj, la Universitatea „C. I. Parhon" Bucureşti şi altele.

★

Cadrele didactice au dovedit preocupări mai serioase pentru ridicarea nivelului lor ideologic şi profesional, aceasta reflectîndu-se în conştiinciozitatea, disciplina şi punctualitatea cu care au muncit, în dorinţa pe care şi-au manifestat-o pentru ridicarea lor profesională cu ocazia desfăşurării cursului de gimnastică sportivă, baschet şi volei organizat de Ministerul Invăţămîntului în luna ianuarie 1955. Ca exemplu în această direcţie pot fi citaţi : Marin Balosache — responsabilul cursului, Leontina Cojocaru, Ecaterina Nicolescu, Ioan Coja, Eliza Nedelcovici, Victoria Moldovanu, Victor Tibacu, Ioan Avram şi Nicolae Cruli din centrul Bucureşti ; Gheorghe Comănaru din centrul Cluj; Constantin Bucur, Iuliu Ilca, Carol Eilhardt, Ecaterina Schutz din centrul Timişoara; Constantin Ioaniţescu, Gheorghe Baizad din centrul Iaşi precum şi alţii.

Catedrele de educaţie fizică a căror organizare a început în toamna anului 1952, funcţionează astăzi în cadrul institutelor de învăţămînt superior, asemenea altor catedre de altă specialitate ca unităţi de sine stătătoare, reuşind să cîştige consideraţia conducerilor respective. O bună organizare au realizat catedrele de educaţie fizică de la Universitatea Victor Tibacu, Ioan Avram şi Nicolae Cruli din centrul Bucureşti ; Gheorsitatea „C. I. Parhon" Bucureşti, Institutul Politehnic Bucureşti, Universitatea „Cuza" Iaşi şi altele.

In privinţa *lucrărilor de cercetări ştiinţifice,* anul 1954 a constituit un început pentru activitatea catedrelor de educaţie fizică din învăţămîntul superior.

Pînă în prezent au fost înaintate Serviciului pentru educaţie fizică din Ministerul Invăţămîntului 50 lucrări de cercetări ştiinţifice. Printre lucrările primite şi avizate de comisiile de specialişti, se remarcă următoarele :

— *„Sistematizarea exerciţiilor de tîrîre"* şi *„Sistematizarea exerciţiilor de echilibru"* a asistentei Gineta Stoenescu de la Institutul Politehnic Bucureşti.

— *„Metode de predare şi gradare a exerciţiilor la gimnastica sportivă"* a asistentului Carol Eilhardt de la Institutul Politehnic Timişoara. Lucrarea cuprinde un material preţios care poate fi folosit de profesorii de educaţie fizică, în special capitolele referitoare vîrstei 6-14 ani.

— *„Metodica predării jocurilor sportive în învăţămîntul superior"* şi *„Proiectul unei programe de educaţie fizică pentru învăţămîntul superior"*, ale colectivului de catedră de la I.S.E.P. Bucureşti.

— *„Manualul de jocuri"* a colectivului de catedră a Institutului Pedagogic Bucureşti, cu o sistematizare foarte utilă avînd aplicativitate în toate gradele de învăţămînt.

— *„Efectele educaţiei fizice asupra bolii hipertensive"* a asistentului Olimpiu Blendea de la Institutul Politehnic Cluj.

Lucrările arătate mai sus, precum şi altele dovedesc un început promiţător în munca de cercetări a catedrelor de educaţie fizică, însă şi în această direcţie mai există unele lipsuri.

Astfel un număr de lucrări nu a fost înaintat Ministerului, iar aprecierile făcute de către comisiile de specialişti arată în concluzie că: în general se observă lipsa de suficientă orientare şi experienţă în munca de cercetare ştiinţifică. Majoritatea lucrărilor cu teme din jocuri sportive prezintă elemente cunoscute în bibliografia de specialitate. Lucrările cu teme din atletism au introduceri disproporţionat de lungi în raport cu partea rezervată tratării temei, totuşi o parte dintre acestea prezintă un interes documentar. Lucrările cu caracter metodic şi de pedagogie, în majoritate nu au reuşit să se ridice la nivelul unor cercetări ştiinţifice.

★

Faţă de sarcinile ce stau în faţa catedrelor de educaţie fizică mai sînt o serie de probleme încă nerezolvate, se mai remarcă o serie de lipsuri ce au fost puse în discuţie în cadrul consfătuirii şi o serie de greutăţi se cer a fi lichidate. Mai există catedre care nu acordă suficientă atenţie planificării materiei pentru ca pregătirea studenţilor să se facă metodic şi în mod organizat (Institutul Tehnic Galaţi). La unele institute, programa de învăţămînt pentru educaţie fizică nu se poate aplica în întregime din cauza lipsei de baze materiale corespunzătoare. Din această cauză foarte multe instituţii au fost obligate să închirieze săli de gimnastică, mai mult sau mai puţin corespunzătoare pentru a-şi asigura desfăşurarea procesului de învăţămînt (I.S.E.P. Bucureşti, Universitatea „Cuza" Iaşi, I.M.F. Cluj şi altele).

De asemenea se întîmpină greutăţi din lipsa sălilor de gimnastică în special la institutele ce au efective mari de studenţi aşa cum întîlnim la I.S.E.P. Bucureşti, Universitatea „Parhon" Bucureşti, Politehnica Bucureşti, Universitatea „Victor Babeş" Cluj, care din această cauză trebuie să lucreze în aceeaşi sală cu mai multe grupe deodată, fapt ce împiedică o bună desfăşurare a procesului de învăţămînt.

Unele catedre nu folosesc colectivul de catedră pentru rezolvarea diferitelor probleme legate de munca profesională, subapreciind ţinerea şedinţelor de lucru şi de referate în mod organizat cu colectivul de catedră. Exemple: Institutul Tehnic Galaţi, Institutul de arte plastice, Institutul de teatru şi Conservatorul Ciprian Porumbescu Bucureşti. Alte catedre folosesc aceste şedinţe mai mult pentru probleme cu caracter organizatoric sau administrativ, neglijînd preocupările pentru îmbunătăţirea conţinutului lecţiilor şi a metodelor de predare sau pentru ridicarea nivelului profesional al cadrelor (Institutul de Construcţii Bucureşti).

Unele catedre nu primesc suficient sprijin din partea conducerilor institutelor respective din care cauză mai sînt catedre de educaţie fizică fără o bună organizare a manipulării materialului didactic şi a echipamentului de sport, ceea ce îngreuiază munca asistenţilor şi în acelaşi timp desfăşurarea procesului de învăţămînt. De asemenea conducerile institutelor nu analizează activitatea catedrelor de educaţie fizică.

Lipsurile catedrelor de educaţie fizică se datoresc în parte şi Serviciului pentru educaţie fizică şi sport din Ministerul Învăţămîntului. Serviciul nu a reuşit să ajute îndeajuns munca acestor catedre printr-o mai strînsă legătură cu terenul, pentru a îndruma şi controla activitatea acestora şi pentru a determina un sprijin mai susţinut din partea conducerii institutelor.

★

Dacă la unităţile de învăţămînt superior care depind de Ministerul Învăţămîntului, s-a asigurat în majoritatea institutelor dotarea sălilor de gimnastică cu aparatele necesare, nu se poate spune acelaşi lucru despre institutele care aparţin Ministerului Agriculturii şi Ministerului Sănătăţii, care nu s-au preocupat de această problemă în suficientă măsură.

Tot în cadrul acestei consfătuiri participanţii au ridicat o seamă de probleme pentru rezolvarea cărora s-au făcut propuneri ce merită să fie subliniate:

— S-a arătat necesitatea introducerii aspiranturei pentru educaţia fizică ca mijloc de stimulare şi ridicare a nivelului profesional al cadrelor şi condiţii de promovarea acestora în muncă.

— S-a cerut elaborarea unui regulament de funcţionarea catedrelor de educaţie fizică.

— S-a propus organizarea cursurilor facultative pe ramuri de sport pentru grupe de începători şi de avansaţi; iar numărul şedinţelor de antrenament pentru fiecare grupă de curs facultativ să fie de două ori săptămînal.

S-a sugerat ideea ca la colocvii notarea să se facă cu calificative pentru a stimula pregătirea studenţilor, iar acestea să se dea pe bază de tabele de punctaj.

— Pentru a îmbunătăţi controlul medical al studenţilor s-a cerut înfiinţarea de cabinete medico-sportive pe lîngă unităţile mari de învăţămînt.

— Pentru a micşora numărul scutirilor medicale s-a insistat ca acestea să se acorde numai pe baza unui amănunţit control medical şi în acest sens să se ceară sprijinul Ministerului Sănătăţii.

Problemele ridicate urmează a fi studiate şi selecţionate de către organele de resort.

★

Pentru a se asigura o mai puternică dezvoltare a activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul superior, este necesară îmbunătăţirea în primul rînd a muncii catedrelor de educaţie fizică.

Atenţia catedrelor de educaţie fizică trebuie să se concentreze asupra următoarelor obiective mari: 1. Imbunătăţirea procesului de învăţămînt (organizarea lui, conţinutul şi metodele de predare). 2. Ridicarea continuă a nivelului ideologic şi profesional al cadrelor didactice, în care se include şi munca de cercetări ştiinţifice. 3. Imbunătăţirea bazei materiale necesare desfăşurării procesului de învăţămînt. 4. Dezvoltarea continuă a activităţii sportive de masă.

Cerinţele crescînde ale mişcării de cultură fizică implică o preocupare mai intensă în domeniul cercetărilor ştiinţifice, pentru rezolvarea problemelor principale care asigură dezvoltarea caracterului de masă al culturii fizice şi creşterea măiestriei sportive.

Subiectele de cercetări ştiinţifice trebuie să urmărească mai ales posibilităţile de aplicare a diferitelor discipline în practică, folosind cunoştinţele şi experienţa proprie, precum şi aceea a sportivilor fruntaşi. Aceste cercetări vor putea îmbunătăţi munca de instruire şi educaţie în diferitele verigi ale mişcării de cultură fizică. Cadrele didactice trebuie să lucreze mult mai susţinut în acest domeniu, folosind şi valoroasele rezultate ale experienţei sovietice.

Un mijloc important pentru ridicarea nivelului profesional al cadrelor îl constituie munca în colectivul de catedră. Acest colectiv trebuie folosit pentru discutarea problemelor de specialitate, prin susţinerea de referate, prin analiza unei lecţii deschise, prin recenzii de reviste şi manuale, prin analiza lucrărilor de cercetări ştiinţifice, prin schimb de experienţă cu alte catedre etc.

Catedrelor de educaţie fizică le revine sarcina patriotică de a dezvolta la studenţi dragostea şi interesul pentru practicarea educaţiei fizice şi de a angrena în mişcarea sportivă un număr cît mai mare de studenţi.

Pentru aceasta activitatea catedrelor de educaţie fizică trebuie să se împletească strîns cu aceea a colectivului sportiv şi aceşti doi factori să se ajute reciproc ca prin eforturi comune să realizeze scopul final comun: pregătirea unui tineret viguros cu dragoste de viaţă, gata pentru muncă şi apărarea patriei.

Catedrele de educaţie fizică au sarcina de a colabora cu colectivul sportiv la întocmirea planului de muncă şi a calendarului sportiv pe institut şi la realizarea acestuia, participînd activ la îndrumarea tehnică şi organizatorică. Legătura catedrei cu colectivul trebuie să fie permanentă şi asigurată prin cadrele didactice atît pe institut cît şi pe facultăţi.

Cadrele didactice muncind cu perseverenţă pentru ridicarea continuă a nivelului lecţiilor, prin îmbunătăţirea conţinutului şi a metodelor de predare, vor reuşi să mărească interesul studenţilor pentru activitatea de educaţie fizică şi să cuprindă mase tot mai largi în mişcarea sportivă.

In acest fel catedrele de educaţie fizică din institutele de învăţămînt superior vor aduce un aport preţios pentru a traduce în viaţă sarcina trasată de partid, de a dezvolta continuu activitatea de cultură fizică şi sport în rîndurile tineretului.

Corelația dintre tehnică și tactică în metodica antrenamentului *)

Prof. LEON TEODORESCU
șeful catedrei de jocuri sportive
a Institutului de Cultură Fizică

În expunerea de față ne propunem sistematizarea unor probleme îndeobște cunoscute profesorilor de educație fizică și antrenorilor și de a atrage atenția asupra unor aspecte insuficient rezolvate sau depășite ale acestor probleme. In același timp prezentăm unele ipoteze în curs de experimentare la catedra de jocuri sportive a Institutului de cultură fizică.

Tratarea corelației dintre tehnică și tactică izolat de pregătirea fizică și moral volitivă este folosită în scop didactic pentru a ușura concentrarea atenției asupra temei propuse. In realitate toate aceste categorii de pregătire se află într-o unitate dialectică și constituie ceea ce este cunoscut sub denumirea de antrenament sportiv. Raportul dintre acestea variază de la o ramură sportivă la alta și chiar în cadrul aceleiași ramuri de sport există variații în funcție de diferitele etape și de formele de organizare ale pregătirii sportive. Chiar analizînd numai corelația dintre tehnică și tactică în procesul de instruire și antrenament este dificil de stabilit aceasta, date fiind proporțiile lor diferite în diversele ramuri de sport.

Astfel tactica are un rol important în obținerea victoriei în ramurile de sport în care predomină lupta sportivă directă cum ar fi la box, jocuri sportive, scrimă, lupte etc.; la aceste ramuri sportive stabilirea justă a corelației dintre tehnică și tactică este decisivă în buna orientare a antrenamentului. La alte ramuri de sport ca: halterele majoritatea probelor din atletism, tirul ș. a. tactica are un rol secundar, iar în orientarea antrenamentului decisivă este corelația dintre tehnică și gradul de dezvoltare a anumitor calități fizice.

Dată fiind proporția diferită și specifică dintre tehnică și tactică considerăm că este aproape imposibilă cuprinderea acestei probleme cu referire la toate ramurile de sport în cadrul unei conferințe și că este necesar ca problema să fie dezbătută ulterior separat pe ramură de sport.

In dezbaterea temei noastre ne vom referi în principal la următoarele 3 probleme:

1. *Precizarea conținutului noțiunilor de tehnică și tactică și a unor elemente în subordine.*

2. *Corelația dintre tehnică și tactică în timpul concursului.*

3. *Corelația dintre tehnică și tactică în metodica instruirii și antrenamentului.*

1. Precizarea conținutului noțiunilor de tehnică și tactică și a unor elemente în subordine

A. *Tehnica.* Majoritatea autorilor de manuale sportive au încercat să definească noțiunea de tehnică și ca rezultat s-a ajuns la o interpretare oarecum comună. Nu același lucru se poate spune însă despre conturarea sferei noțiunilor în subordine.

Autorul sovietic P. I. Jukov, candidat în științe pedagogice și maestru emerit al sportului definește tehnica *„ca un sistem de mișcări, determinat, cel mai rațional, care se aplică pentru un anumit act concret al luptei sportive"*. Această definiție are un caracter larg, cuprinzător și se referă la tehnica sportivă în general.

*) Stenograma prescurtată a conferinței expuse în cadrul ciclului de conferințe metodice, organizat de C.C.F.S. și de I.C.F. pentru antrenori și profesori de ed. fizică.

Referindu-ne la o anumită ramură de sport, tehnica mai poate fi definită ca *un ansamblu de procedee specifice ca formă şi conţinut folosite în scopul de a practica cu randament maxim o ramură de sport în concordanţă cu exigenţele de desfăşurare competiţională.*

Fiecărei ramuri de sport îi corespund aşa-numitele baze ale tehnicii, sau elemente tehnice de bază. Acestea au un caracter de noţiune, materializîndu-se prin aşa-numitele procedee tehnice, care au un caracter concret. Fiecărui sport îi corespunde un număr de elemente tehnice de bază care se referă la scopul acţiunilor şi la mecanismul de bază al mişcării. Astfel în fotbal elementele tehnice de bază ar fi: lovirea mingii cu piciorul, conducerea mingii, preluarea etc.; în volei: servirea mingii, lovitura de atac, primirea şi respingerea mingii.

Aşa cum am mai arătat elementele tehnice (mecanismul de bază) se concretizează prin diversele procedee tehnice. Astfel, servirea mingii la volei se efectuează prin următoarele procedee tehnice: serviciul de sus din faţă, de sus din lateral, de jos din faţă etc. Tehnica are un caracter individual, particularităţile de ordin fizic şi psihic ale jucătorului imprimîndu-i o notă personală în execuţie. In cazul în care nota personală de executare a procedeului, are un pronunţat caracter de perfecţionare, de creaţie imprimată de sportiv, aceasta poartă denumirea de stil. Trebuie să reţinem că stilul nu trebuie confundat cu incorectitudinile tehnice ale unor sportivi, ci el rămîne un stadiu superior de execuţie tehnică a unui procedeu, presupunînd structura şi forma corectă a mişcării. Calitatea tehnicii este în funcţie de calităţile fizice şi moral volitive ale sportivului şi natural de stadiul lui de pregătire.

Această problemă a tehnicii şi a elementelor în subordine (cu referire la jocurile sportive) a fost dezbătută de noi mai pe larg în nr. 2 din 1953 al revistei Cultură fizică şi sport.

B. *Tactica.* In privinţa noţiunii de tactică părerile sînt împărţite şi nu s-a ajuns încă la conturarea clară a sferei acestei noţiuni. Dificultăţile sînt şi mai mari cînd este vorba de definirea elementelor în subordine: tactică individuală, sistem, combinaţie, acţiune etc.

Este foarte greu a da o definiţie valabilă pentru toate ramurile de sport, care au fiecare specificul lor, uneori fără nici o contigenţă cu celelalte ramuri sportive. Inchipuiţi-vă ce diferenţe mari există între tactica alpinismului faţă de aceea a boxului, călăriei, fotbalului, scrimei. Credem că ar trebui conturate definiţiile în primul rînd pe ramuri de sport.

Redăm cîteva dintre definiţiile cele mai reprezentative.

Ca şi la tehnică, definiţia cea mai cuprinzătoare aparţine autorului sovietic P. I. Jukov care consideră tactica drept *„arta de a purta lupta sportivă în limitele regulamentului, mijloacele şi procedeele permise şi în cadrul timpului rezervat acestui lucru".*

O altă definiţie elaborată la catedra de teorie şi metodică a I.C.F. arată că tactica reprezintă *„totalitatea căilor de întrebuinţare a cunoştinţelor şi a tehnicii sportive însuşite, în concordanţă cu condiţiile concrete de desfăşurare a competiţiilor sportive, în care se succed atît acţiunile coechipierilor cît şi cele ale adversarului".*

După autorul sovietic G. O. Djeroian tactica reprezintă *„aprecierea corectă, judicioasă a particularităţilor adversarului şi găsirea celui mai just plan tactic de aplicat în luptă".* Tot după un autor sovietic specializat în box, K. V. Gradopolov tactica înseamnă *„capacitatea de a folosi raţional şi eficace mijloacele de luptă pentru obţinerea victoriei".*

O definiţie elaborată de catedra de jocuri sportive a institutului nostru, defineşte tactica ca *„organizarea şi coordonarea acţiunilor jucătorilor în vederea realizării succesului, prin folosirea conştientă în limitele regulamentului şi moralei sportive, a celor mai corespunzătoare complexe de procedee, valorificînd calităţile şi particularităţile jucătorilor proprii precum şi lipsurile în pregătire ale adversarilor".*

Ne limităm aici în a prezenta diferite definiţii, arătînd că dificultăţile sînt în special de ordin terminologic, mai ales cînd este vorba de tactica în jocurile sportive care presupun acţiuni colective.

O problemă legată tot de precizarea conţinutului noţiunilor este aceea a existenţei tacticii individuale în sporturile de echipă. Convingerea noastră este că există tactică individuală şi că ea reprezintă *„ansamblul de acţiuni individuale folosite conştient de un sportiv în lupta cu unul sau mai mulţi adversari în scopul realizării unei sarcini a*

jocului, atît în atac cît și în apărare".

Tactica individuală se concretizează prin alegerea și folosirea procedeelor tehnice cele mai indicate în situația dată, în lupta cu adversarii și în colaborarea cu coechipierii pentru realizarea planului tactic. Aceste acțiuni trebuie să se îmbine cu ale coechipierilor și să țină seama de acțiunile adversarilor.

In continuare este necesară precizarea conținutului noțiunilor de *atac* și de *apărare*. Dacă pentru ramurile sportive în care sportivul concurează individual noțiunile sînt clare, pentru jocurile sportive sînt necesare aceste precizări.

Prin atac se înțelege: *„situația tactică în care o echipă este în posesia obiectului de joc (a mingii, pucului, balonului de rugbi etc.) și are posibilitatea de a organiza acțiuni ofensive".* Simpla posibilitate de a intra în posesia mingii nu este suficientă pentru a desemna echipa respectivă ca fiind în situație de atac. De exemplu la volei sau tenis adversarul trece mingea în terenul propriu printr-o lovitură foarte puternică și bine plasată; situația de atac este numai virtuală deoarece în realitate faza corespunde apărării. Deci ceea ce caracterizează atacul este nu numai posesia mingii ci și posibilitatea de a întreprinde acțiuni ofensive. Din aceste considerente împărțirea tacticii în atac și apărare are un caracter convențional pentru anumite ramuri sportive.

Prin apărare înțelegem *„situația în care o echipă luptă pentru a intra în posesia mingii și întreprinde acțiuni ofensive, fără a comite infracțiuni și fără a permite adversarului să realizeze un punct".*

După cum se observă, definiția prezentată presupune apărare activă cu intenția clară de contraatac, de ripostă. Ca încheiere la această problemă vom arăta pe scurt conținutul noțiunilor de sistem de joc și combinație tactică:

Sistemul de joc reprezintă forma generală de organizare a acțiunilor jucătorilor, în atac sau apărare realizată prin stabilirea de sarcini precise.

Combinația tactică reprezintă coordonarea acțiunilor individuale a doi sau mai mulți jucători într-o fază de joc în vederea realizării unei sarcini parțiale a jocului de atac sau apărare.

O problemă mult dezbătută în teoria și metodica pe ramură de sport este aceea a raportului dintre sferele noțiunilor de tactică și de sistem de joc. Pentru noi este evident că noțiunea de sistem este subordonată noțiunii de tactică, deoarece tactica poate consta din folosirea alternativă a mai multor sisteme de joc.

2. Corelația dintre tehnică și tactică în timpul concursului

Corelația între tehnică și tactică este cea mai evidentă în concurs. Orice plan sau combinație tactică oricît de savant ar fi concepute nu dau rezultate în concurs dacă execuția tehnică este necorespunzătoare. De asemenea o tehnică riguros pusă la punct nu dă rezultate dacă nu este dirijată spre un scop tactic. Caracteristic în lupta sportivă este tehnica plus gîndirea tactică. Ceea ce nu înseamnă însă neglijarea importanței pregătirii fizice și moral volitive.

Se pune deci problema care este veriga fundamentală care face să crească nivelul tehnic al unei ramuri de sport? După părerea noastră pentru ramurile sportive în care există *lupta sub formă de atac și apărare,* această verigă este *concepția tactică.* Tehnica este un mijloc de realizare a concepției tactice dar în același timp și o condiție, o bază de realizare a tacticii.

In lupta sportivă spune Koroliov, *„baza succesului este gîndirea din timpul luptei; tehnica este o armă condusă de rațiune".* Cu cît sportivii sînt la un nivel mai înalt de măiestrie cu atît tactica joacă un rol mai mare în obținerea succesului, însă concepția tactică nu înseamnă combinație sau schemă tactică, de asemenea concepția tactică nu trebuie confundată nici cu pregătirea specială pentru un concurs. Concepția tactică reprezintă esențialul formelor generale de conducere a luptei sportive. De exemplu: lupta activă (în mișcare) sau statică; joc în viteză cu circulație sau lent și pozițional; joc lateral sau în adîncime.

Această concepție tactică pentru fiecare ramură de sport se manifestă frecvent sub forma activității din atac și din apărare. De exemplu *în fotbal*: joc în viteză și permanentă mișcare. Această concepție se concretizează prin atac și apărare supranumerice, realizate prin schimbări de locuri și prin participarea apărătorilor în atac și a atacanților în apărare. *In box:* lupta la distanță

(concepţia veche) şi lupta apropiată (concepţia nouă) etc.

Să vedem cum au influenţat aceste concepţii asupra tehnicii? In fotbal s-a renunţat la învăţarea executării statice a procedeelor tehnice şi s-a ajuns la adaptarea executării acestor procedee numai din mişcare şi din viteză din ce în ce mai mare. Oprirea mingii este ceva învechit, necorespunzător şi a făcut loc preluărilor şi execuţiilor din voleu. In box lupta apropiată a determinat adaptări tehnice la noua tactică. Astfel lovitura laterală lungă (svingul) este foarte rar întrebuinţată, în schimb s-a coborît garda şi s-au perfecţionat loviturile scurte în serii la corp. Exemple asemănătoare se pot da din baschet, handbal, volei şi alte ramuri de sport.

Cînd într-o ţară sau mai multe ţări se ajunge la generalizarea anumitor trăsături esenţiale în concepţia mai multor ramuri de sport, asistăm la formarea a ceea ce se numeşte „şcoală sportivă". Şcoala sportivă are trăsăturile ei caracteristice reflectate în concepţiile mai multor sau a tuturor ramurilor de sport, reflectînd trăsăturile mediului social-politic al acelor ţări. Astfel, şcoala sportivă sovietică este caracterizată în ceea ce priveşte concepţia tactică, prin înalt spirit de colectiv şi prin luptă activă pentru obţinerea victoriei sportive.

Revenind la corelaţia dintre tehnică şi tactică accentuăm rolul pe care concepţia tactică îl are în dezvoltarea nivelului ramurii de sport respective şi în creşterea indicelui de tehnicitate al acelei ramuri. Ca succesiune cronologică, schimbările, noul în concepţie, apar întîi în apărare. Superioritatea din apărare trebuie contracarată cu revizuirea concepţiei în atac. Stabilirea unei noi concepţii în atac impune sarcini noi pregătirii tehnice, determinînd adaptări ale tehnicii la noua concepţie, apariţia unor procedee tehnice noi şi renunţarea la ceea ce este vechi şi inutil. In cazul cînd regulamentul frînează dezvoltarea tehnicii şi tacticii unui joc sportiv se impune modificarea lui.

Din concepţia tactică derivă sarcini noi pentru tactica specială în anumite meciuri şi toate celelalte elemente în subordine: tactica individuală, sisteme de joc, combinaţii tactice etc. Aceste forme diferite în care se concretizează concepţia tactică trebuie să se caracterizeze între altele prin:

Accesibilitate — tactica trebuie să corespundă nivelului tehnic, particularităţilor fizice şi psihice ale jucătorilor echipei proprii, particularităţilor adversarilor şi condiţiilor de desfăşurare a concursurilor. Tactica trebuie astfel concepută încît să valorifice nu numai tehnica, ci şi particularităţile moral volitive şi calităţile fizice ale sportivilor proprii. De exemplu în baschet, existenţa jucătorilor înalţi duce în mod necesar la folosirea atacului cu 1 sau 2 pivoţi.

Elasticitatea — tactica trebuie să provoace surpriză adversarilor şi să prevină surprizele din partea acestora. Tactica aleasă, prin variantele sale, trebuie să facă faţă situaţiilor noi din joc, din lupta sportivă.

Creaţie — tactica trebuie să creeze condiţii de valorificare a forţelor proprii şi de anihilare a forţelor adversarilor. De asemenea planul tactic general adoptat trebuie să dea posibilităţi de creaţie, de adaptare a jucătorilor (sportivilor) proprii la diferite condiţii. Creaţia este posibilă datorită gîndirii tactice. Gîndirea tactică are un caracter activ. Ea acţionează eficace cînd are un arsenal bogat de mijloace tehnice, experienţă de joc şi pregătire teoretică. Concepţia tactică avansată presupune şi solicită perfecţionarea tehnicii pînă la automatizare pentru a da libertate de acţiune gîndirii tactice.

In concluzie la cea de a doua problemă putem arăta deci că veriga fundamentală în creşterea nivelului sporturilor de luptă şi al jocurilor sportive mai ales, este concepţia tactică, iar tehnica constituie mijlocul şi baza tacticii. Tehnica şi tactica se influenţează şi se condiţionează reciproc.

3. Corelaţia dintre tehnică şi tactică în metodica instruirii şi antrenamentului

Greşeala principală pe care o fac profesorii şi antrenorii constă în aceea că în instruire despart tehnica şi conţinutul ei tactic în mod artificial şi pe amîndouă de concurs. Profesorii şi antrenorii se străduiesc să accelereze procesul de instruire şi antrenament, tocmai în aceasta constă măiestria lor pedagogică. Dar accelerarea instruirii tehnice nu trebuie să însemne golirea de conţinut tactic a exerciţiilor făcute pentru perfecţionarea tehnicii. Se ştie că la începători se orientează concentrarea atenţiei elevilor asupra formării

deprinderilor motrice, asupra învățării și însușirii procedeelor tehnice. Dar această etapă este necesar să fie foarte scurtă și elevii trebuie să fie inițiați în bazele aplicării tactice a procedeelor respective. Perfecționarea ulterioară trebuie să se desfășoare în cadrul legăturilor reciproce dintre acești factori (tehnic și tactic) cu procesul de joc, cu lupta sportivă. Această succesiune nu este obligatorie și diferă de la procedeu la procedeu tehnic chiar în cadrul aceleiași ramuri de sport. Dar de cele mai multe ori se greșește prin aceea că pregătirea sportivilor se efectuează fragmentar: întîi tehnica și mult mai tîrziu tactica și apoi concursul.

Procedînd în acest fel, tehnica rămîne izolată de tactică și de joc, devine un scop și nu un mijloc. Confundînd astfel mijloacele cu scopul, se ajunge la formalism. Așa s-a întîmplat de exemplu cu pregătirea baschetbaliștilor pentru Jocurile Olimpice de la Helsinki cînd s-au însușit fragmentar calitățile fizice, tehnica și tactica. Nu numai perfecționarea dar chiar învățarea deprinderilor trebuie să se desfășoare în condiții apropiate de concurs sau chiar în concursuri. Noi pregătim pe sportivi ca să cîștige meciul, concursul pe ramură de sport și nu concursuri izolate de procedee tehnice, cum ar fi concursuri de pase, de conducere a mingii, de lovituri la sacul de nisip.

Concomitent cu tehnica trebuie să se educe și gîndirea tactică și deprinderea de a concura. Neprocedînd așa creăm deprinderi false, fără eficacitate. Pentru a corecta această lipsă este necesar ca învățarea și perfecționarea tehnicii să se desfășoare sub formă de exerciții și din formații apropiate fazelor de joc, stabilindu-se sarcini tactice pentru fiecare procedeu tehnic. Desigur că se va face o gradare în ceea ce privește dificultățile exercițiilor și sarcinile tactice. Se va da mare atenție lucrului cu adversar. Trebuie reținut că trecerea la un alt procedeu nu implică însușirea perfectă a procedeului vechi. De asemenea să se acorde atenție realizării unei legături logice între procedee, știut fiind faptul că în sporturile așa-numite aciclice (cazul jocurilor sportive), poziția finală a unui procedeu constituie de multe ori poziția inițială pentru altul.

In procesul de instruire și antrenament trebuie să se dea atenția cuvenită jocului de școală și concursurilor de verificare precum și jocului sau concursului în general. Învățarea minuțioasă a tehnicii și însușirea exercițiilor complexe nu înlocuiesc practica concursului; ele sînt numai mijloace auxiliare pentru accelerarea procesului de instruire. Experiența, practica sportivă împreună cu varietatea condițiilor de antrenament pun la dispoziția sportivilor un bogat material de analiză și sinteză. Acest material completat cu cunoștințe teoretice oferă sportivului posibilitatea găsiriii mai rapide a celui mai indicat procedeu de a acționa în concurs.

Credem că una din cauzele care au determinat greșelile menționate din metodica instruirii și antrenamentului este înțelegerea limitată și aplicarea mecanică a metodelor de învățare. Astfel metodele parțială și globală în înțelesul curent sînt valabile pentru ramurile de sport individuale. Intr-adevăr și în jocurile sportive un procedeu tehnic se poate învăța fragmentat în mai multe părți, după cum se poate învăța și global. Dar — după părerea noastră — în jocurile sportive metoda parțială mai poate fi interpretată ca învățarea integrală a unui procedeu izolat de joc, iar metoda globală ca învățare a procedeului respectiv în condiții de joc sau apropiate de joc.

Această interpretare a înțelesului metodelor de învățare o considerăm foarte valabilă. Aplicarea ei pregătește jucători care acționează tactic și eficace și nu numai simpli demonstratori. Deci sîntem de părere că tehnica trebuie învățată în condiții de joc sau cel puțin apropiate de joc. Faza instruirii, izolată de condițiile de joc este valabilă un timp foarte scurt la începutul instruirii și în anumite cazuri de corectări. Activitatea unui jucător în meci sau în concurs este rezultatul pregătirii pentru acel meci sau concurs.

Pregătirea aceasta specială pentru concurs trebuie înțeleasă nu numai sub aspect tactic ci și sub aspectul pregătirii tehnice, fizice și moral volitive. Elementele pregătirii speciale pentru fiecare meci se acumulează și se combină cu experiența căpătată în fiecare meci și au ca rezultat ridicarea necontenită a măiestriei sportive. Aceasta deoarece bagajul de cunoștințe tehnico-tactice și pregătirea fizică și moral volitivă se îmbogățește neîncetat constituind pentru jucător un material permanent de analiză și sinteză. Din acest material verificat

în meciuri, jucătorul selecţionează pe cel mai indicat pentru rezolvarea situaţiilor nou întîlnite.

Considerăm că procesul de instruire este mai rapid şi că activitatea jucătorului este mai eficace dacă a fost pregătit în mod special pentru fiecare meci — sub toate aspectele: tehnic, tactic, fizic şi moral volitiv, decît dacă această pregătire s-a făcut izolat pe factori tehnici, tactici, fizici şi moral volitivi, fără a avea ca obiectiv concret unul sau mai multe concursuri.

Ca ultimă problemă referitoare la corelaţia dintre tehnică şi tactică în procesul de instruire şi antrenament ne vom ocupa de repartizarea mijloacelor în formele de organizare a pregătirii sportivilor şi în special în lecţii. Socotim că distribuirea actuală a exerciţiilor precum şi a efortului în lecţie nu pregăteşte decît într-o mică măsură pentru concurs. Părerea noastră, în parte verificată, este aceea că trebuie pornit de la conţinutul meciului şi al concursului către lecţie şi nu invers. Aceasta este valabil cu atît mai mult cu cît elevii se află pe o treaptă superioară a măiestriei sportive. Este o mare diferenţă de exemplu între profilul activităţii tehnice, tactice, fiziologice şi moral volitive a unui jucător de volei într-un meci şi profilul activităţii lui dintr-o lecţie de volei. In meci jucătorul de volei are de rezolvat alternativ faze de atac şi de apărare constînd din plonjoane, lovituri de atac, pase, blocaje etc. Efortul este susţinut.

In general în lecţii aspectul este cam următorul: se face o încălzire, urmată de o pregătire fizică „tare" în care jucătorul depune efort mare, transpiră. Apoi se trece la perfecţionarea tehnică lucrîndu-se pase, servicii etc. Efortul scade, jucătorul „îngheaţă", tocmai în partea fundamentală a lecţiei.

Cum credem noi că ar trebui să se petreacă lucrurile pentru ca lecţia să pregătească într-adevăr pentru meci? In primul rînd să se lucreze sub formă de exerciţii complexe şi nu execuţii izolate. Exerciţiile complexe să ajute la perfecţionarea factorilor: fizic, tehnic şi tactic. Chiar dacă sarcina lecţiei este din domeniul tacticii, exerciţiile trebuie astfel concepute încît să contribuie şi la pregătirea tehnică cît şi la pregătirea fizică. In al doilea rînd să se alterneze exerciţiile cu accent pe apărare cu acelea al căror accent cade pe atac. Şi în sfîrşit prezenţa permanentă a elementului de concurs, jocul. Desigur că în lecţie nu se poate aduce integral jocul, căci astfel antrenamentul ar consta numai din joc; dar este posibil şi necesar ca atît intensitatea efortului cît şi prezenţa elementelor tehnice şi tactice în succesiunea lor *existentă* şi *specifică* meciului, să fie incluse parţial, pe o durată mai scurtă sau mai îndelungată în lecţie. Dozarea şi gradarea să se facă nu prin reducerea intensităţii efortului şi izolarea factorilor de pregătire ci prin reducerea duratei părţilor de lucru intens. Principiul de bază să fie alternarea.

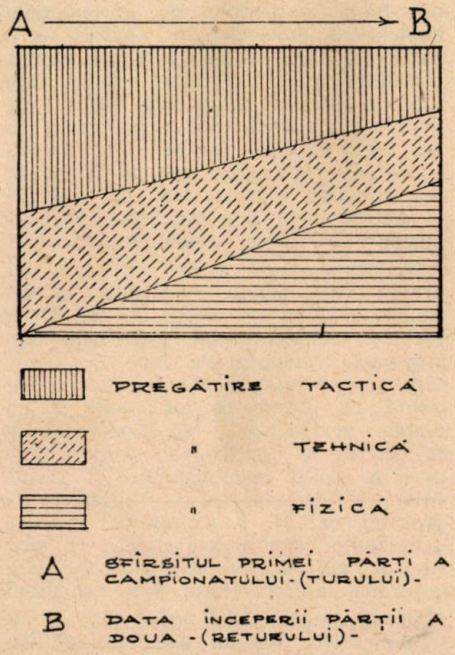
In momentele de lucru cu intensitate redusă, folosite în lecţie pentru relaxare, propunem să se execute perfecţionarea tehnicii individuale, corectări şi alte elemente.

Desigur că cele expuse constituie doar o încercare în curs de experimentare, dar principiul rămîne valabil: caracterul lecţiei trebuie să derive din caracterul meciului, al concursului şi nu invers. In acest caz lecţia pe ramură de sport nu mai are caracterul lecţiei de pregătire fizică generală, a lecţiei de educaţie fizică din şcoală care în mod arbitrar a fost transpusă în pregătirea pe ramură de sport, introducîndu-se obiectul de joc sau de concurs, ci, fiecărei ramuri de sport îi va corespunde o lecţie cu caracter specific, determinat de profilul activităţii sportivului în concurs. Acest caracter diferă de la sport la sport şi chiar de la perioadă la perioadă.

O altă ipoteză în curs de experimentare pe care o considerăm valabilă de aplicat pentru jucătorii cu un ridicat nivel de măiestrie (din echipele de categoria A), legată tot de corelaţia dintre tehnică şi tactică şi pe care o prezentăm cu titlu informativ — este aceea că în perioada de întrerupere a campionatului, acolo unde întreruperile sînt îndelungate (la baschet circa 4 luni), pregătirea să înceapă cu accent pe pregătirea tactică scăzînd la început pregătirea tehnică şi fizică. Pe măsură ce ne apropiem de perioada competiţională scade volumul de exerciţii acordat pregătirii tactice care prin repetare îndelungată s-a perfecţionat, şi creşte volumul de exerciţii specifice pregătirii tehnice şi fizice. Se începe cu ceea ce este mai greu. In acelaşi timp exerciţiile specifice pregătirii tactice vor contribui şi la menţinerea pregătirii tehnice şi fizice. Na-

tural că este vorba de sportivi situați pe o treaptă superioară a măiestriei, sportivi care au o bază de pregătire fizică și tehnică. Din cele expuse reiese că ne referim la o altă distribuire a mijloacelor în cadrul perioadelor și ciclurilor de antrenament (vezi grafic).

Grafic, distribuirea mijloacelor în această perioadă, s-ar putea reprezenta astfel.



In concluzie considerăm că în problema corelației dintre tehnică și tactică trebuie reținute următoarele:

1. Pentru majoritatea ramurilor de sport în care elementul luptă este caracteristic și se manifestă prin faze de atac și apărare, tehnica și tactica sînt inseparabile, completîndu-se, influențîndu-se și condiționîndu-se reciproc, fiind permanent într-o unitate dialectică. In vederea redării concrete a corelației existente între tehnică și tactică este necesar ca problema să fie reluată separat pe ramură de sport, dezbătută în colegiile de antrenori și redată spre aplicare sub formă de indicații metodice, completîndu-se astfel teoria și metodica fiecărei ramuri de sport.

2. In procesul de dezvoltare al măiestriei sportive veriga fundamentală este concepția tactică, în accepțiunea pe care am expus-o. De aceea este necesar să se stabilească în colegiile de antrenori concepția tactică în ramurile în care nu a fost încă stabilită.

Pentru anumite ramuri de sport în care concepția tactică și perspectiva ei sînt stabilite se impune o verificare a procedeelor tehnice propuse pentru învățare și perfecționare, eliminîndu-se cele inutile și adaptîndu-se procedee menținute la noile condiții.

Este necesar să amintim că noua concepție se dezvoltă în luptă cu concepția veche. In această luptă sînt inerente unele insuccese, dar chiar dacă unele bătălii vor fi pierdute, pînă la urmă noul va învinge.

3. Pentru anumite ramuri de sport și mai ales pentru jocurile sportive este necesar să se aducă completări metodicii instruirii și antrenamentului în ceea ce privește distribuirea mijloacelor și a raportului dintre ele. In special trebuie atenuată diferența existentă între caracterul lecției și caracterul concursului. Pentru aceasta este necesar a se porni de la concurs spre lecție introducîndu-se exerciții cu conținut tehnico-tactic complex în care să alterneze faze de atac și apărare; de asemenea distribuirea efortului să capete un caracter apropiat aceluia din concurs, ținîndu-se seama bineînțeles de principiile și regulile antrenamentului în concordanță cu legile fiziologiei, pedagogiei și celelalte științe ajutătoare.

4. In încheiere recomandăm antrenorilor și profesorilor mai mult curaj metodic în munca de instruire și antrenament. In sprijinul acestei recomandări redau cuvintele candidatului în științe pedagogice și maestru emerit al sportului P. I. Jukov, care spune: *„Rutina, ploconirea în fața legilor trecutului, în fața a tot ceea ce și-a trăit traiul, sînt străine școlii sportive sovietice. Inovațiile, curajul în gîndire și acțiune sînt semne distinctive ale sistemului sovietic de educare a sportivilor".*

Recenzii

D. F. Deşin : Prevenirea traumatismelor în sport.

Bazîndu-se pe concluziile a numeroşi medici specializaţi în problemele culturii fizice, ca şi pe propria-i experienţă, D. F. Deşin expune în lucrarea sa principiile care stau la baza aparţiei traumatismelor şi modul lor de prevenire.

Atît pentru cei direct legaţi de mişcarea de cultură fizică şi sport, cît şi pentru masele largi de oameni ai muncii problema prevenirii traumatismelor prezintă o mare importanţă. Această lucrare dă sportivilor, antrenorilor, instructorilor sportivi şi tuturor cadrelor de răspundere din domeniul culturii fizice şi sportului, prilejul de a-şi îmbogăţi cunoştinţele în domeniul fiziologiei exerciţiilor fizice, ajutîndu-i în felul acesta să organizeze mai sistematic lecţiile de instruire şi antrenament şi concursurile sportive, să preîntîmpine traumatismele.

Lucrarea are un profund conţinut ştiinţific. Ea se bazează pe principiile lui I. M. Secenov şi I. P. Pavlov, care precizează că organismul uman, luat în ansamblu, este în permanentă corelaţie cu mediul extern înconjurător, că întreaga activitate a omului reprezintă exteriorizarea reacţiei organismului la excitaţiile externe şi adaptarea la condiţiile în continuă schimbare, că baza acestei adaptări o constituie reflexele condiţionate temporare, formate prin intermediul celulelor nervoase din scoarţa cerebrală.

Pentru a explica originea traumatismelor, D. F. Deşin pleacă de la teoria pavlovistă că în scoarţa cerebrală există două procese antagonice de bază excitaţia şi inhibiţia — prezente în toate formele de activitate. Dialectica opoziţiei dintre aceste procese constă în aceea că ele se concentrează, se răspîndesc şi se provoacă reciproc, scoarţa cerebrală luînd aspectul unui conglomerat în veşnică prefacere, compus din celule nervoase excitate şi inhibate. Este de reţinut faptul că procesul de inhibiţie nu este un proces pasiv, ci unul activ însoţit de restabilirea capacităţii de lucru a celulei nervoase. Perturbarea echilibrului dintre aceste două procese poate favoriza producerea traumatismelor.

Lucrarea, recomandă celor interesaţi să respecte, în scopul prevenirii traumatismelor, principiile fiziologice ale antrenamentelor. Formarea treptată a deprinderilor motrice, încălzirea, aprecierea justă a gradului de antrenament, înţelegerea proceselor de apariţie a oboselii, a surmenajului, a supraantrenamentului, a supraefortului, cît şi înţelegerea stării de start şi a stării sportivului din timpul desfăşurării concursului, toate acestea sînt de o importanţă hotărîtoare nu numai pentru desfăşurarea normală a procesului de instruire — antrenament şi a concursurilor, ci şi pentru prevenirea traumatismelor.

In prima parte a lucrării, care cuprinde consideraţii generale asupra traumatismelor în sport, D. F. Deşin vorbind despre cauzele principale care provoacă traumatismele face o clasificare riguros ştiinţifică a acestora, precizînd că provocarea lor poate fi urmarea nerespectării regulilor stabilite cu privire la întreţinerea bazelor sportive, a lipsei sau insuficienţei condiţiilor tehnico-sanitare şi igienice, a proastei calităţi a aparatelor sportive, a prezenţei unor obiecte străine pe locurile de antrenament sau concurs, care împiedică antrenamentul sau concursul.

De asemenea slaba organizare a antrenamentelor, orariul defectuos al lecţiilor de cultură fizică sau întocmirea incorectă a programului de concurs poate fi o sursă directă a provocării traumatismelor.

Tot astfel se arată că traumatismele mai pot surveni şi din cauza comportării incorecte a sportivilor (duritäţi, brutalităţi) a călcării disciplinei sportive, ca şi din cauza supraestimării forţelor şi posibilităţilor proprii urmare directă a unei insuficiente munci educative cu sportivii.

Este de reţinut faptul că fiecare aspect prezentat, este adîncit şi ilustrat cu numeroase schiţe, exemple şi statistici ale unor instituţii ştiinţifice care vin să mărească interesul cititorilor şi valoarea lucrării.

In cea de a doua parte a lucrării se expune, practic, modul cum pot fi pre-

venite traumatismele în diferite ramuri de sport, punîndu-se accent pe respectarea riguroasă a regulilor, principiilor, instrucţiunilor şi indicaţiilor metodice, care toate la un loc determină conţinutul şi ordinea desfăşurării lecţiilor şi concursurilor în ramura sportivă respectivă.

Se precizează că este necesar să se aibă în vedere continuitatea lecţiilor şi desfăşurarea lor precisă, respectîndu-se cu stricteţe factorii fundamentali ai metodicii raţionale de instruire (gradarea, dozarea efortului, succesiunea în însuşirea deprinderilor motrice, individualizarea antrenamentului, demonstrarea corectă a exerciţiului, instruirea riguroasă a sportivului şi controlul executării exerciţiilor, în special a acelor exerciţii a căror greşită executare poate duce la traumatism).

In partea a treia a lucrării, intitulată „Primul ajutor în cazul traumatismelor" se dau indicaţii practice asupra modului în care trebuie intervenit în cazul celor mai frecvente traumatisme (echimoze, eroziuni, plăgi, contuzii, întinderi sau rupturi ale aparatului ligamentar, ale tendoanelor, ale muşchilor, entorse, fracturi, şocuri calorice, comoţii cerebrale etc.) pînă la intervenţia medicului.

Lucrarea lui D. F. Deşin constituie un preţios, util şi complet îndreptar care a lipsit pînă acum din literatura noastră sportivă.

I. M. Iablonovski: Cultura fizică la vîrstă înaintată

Problemele practicării culturii fizice la vîrsta înaintată şi a corelaţiei între practicarea culturii fizice şi prelungirea vieţii au frămîntat multe generaţii. La aceste probleme lucrarea de faţă răspunde cu multă competenţă şi concizie.

Intr-adevăr, activitatea de cultură fizică are un rol covîrşitor la vîrsta înaintată, deoarece are calitatea de a menţine sănătatea, capacitatea de muncă, preîntîmpinînd totodată uzarea timpurie a organismului.

Lucrarea, se adresează oamenilor care în tinereţe au practicat activ sportul şi care continuă să practice mai mult sau mai puţin regulat exerciţiile fizice.

I. M. Iablonovski îşi propune în lucrarea sus amintită, să-i ajute pe cititori să înţeleagă importanţa culturii fizice, în legătură cu modificările ce se petrec în organism datorită vîrstei, dă o serie de sfaturi medicale şi pedagogice, înfăţişînd cele mai accesibile ramuri ale culturii fizice care pot fi practicate individual.

Capitolul „Bătrîneţea fiziologică şi menţinerea vieţii îndelungate şi a capacităţii de muncă" este dintre cele mai interesante. Autorul a ţinut seama de toate teoriile emise în această direcţie de savanţii sovietici I. P. Pavlov, A. A. Bogomoleţ, V. V. Gorinevski, O. B. Lepeşinskaia. Iablonovski precizează că în ştiinţa sovietică se face o deosebire fundamentală între noţiunile de bătrîneţe fiziologică şi patologică. Prin bătrîneţea fiziologică se înţelege adaptarea uniformă, coordonată a tuturor funcţiunilor organismului la posibilităţile reduse, cauzate de vîrstă, dar care implică păstrarea îndelungată a vieţii şi a capacităţii de muncă.

Bătrîneţea patologică este cauzată de boală sau uzarea prematură care duce la scurtarea vieţii omului. Societatea socialistă posedă astăzi mijloace pentru a prelungi viaţa oamenilor, pentru a îndepărta de ei spectrul bătrîneţii. Practicarea sistematică a exerciţiilor fizice constituie în acest sens un factor hotărîtor care preîntîmpină fenomenele caracteristice bătrîneţii timpurii. In acest capitol, Iablonovski prezintă foarte documentat modul cum se manifestă bătrîneţea, procesele ce iau naştere în timpul îmbătrînirii şi modalitatea de a le combate. Exemple, date şi cifre confirmă veridicitatea fiecărui argument.

Nu mai puţin interesant este capitolul intitulat „Ce se întîmplă în organism sub influenţa practicării exerciţiilor fizice" în care sînt reflectate modificările calitative şi cantitative ce afectează fie sistemul nervos, muscular, fie cel cardiovascular, excretor, digestiv sau aparatele respirator, osteoligamentar etc.

Autorul recomandă exerciţii fizice atît pentru bărbaţii cît şi pentru femeile de vîrstă înaintată.

Deosebit de preţioase sînt şi indicaţiile pe care le dă autorul prin recomandarea unor serii de exerciţii uşoare şi la îndemîna oricărui amator (exerciţii cu haltere mici, la aparate de gimnastică, cu mingea medicală, înotul, canotajul, mersul pe bicicletă, pe schiuri, jocurile sportive, vînătoarea, pescuitul etc.).

Cele 170 pagini ale lucrării lui I. M. Iablonovski, înfăţişează cititorilor o imagine clară asupra problemei practicării culturii fizice la vîrstă înaintată.

POȘTA REDACȚIEI

Ovidiu Șoltuz — Cluj.

In legătură cu întrebarea dv. „care sînt formele de organizare ale procesului de educație fizică?" — vă răspundem că acestea sînt:

— lecția — ca formă de bază a organizării procesului educației fizice;
— gimnastica de dimineață;
— munca individuală a sportivului;
— concursurile G.M.A. și cele specifice fiecărei ramuri de sport;
— plimbări și excursii.

Victoria Turtureanu — București.

In ceea ce privește planul de studii anual trebuie să fie înțeles ca fiind documentul care adaptează conținutul programei de educație fizică a claselor respective ținîndu-se seama de condițiile specifice în care se desfășoară activitatea de educație fizică din școală, de: săli, terenuri, utilaje, inventar, grad de pregătire fizică a elevilor etc.

Planul anual trebuie să cuprindă și norme de control stabilite separat pentru fiecare grupă medicală în parte.

Victoria Costică — Orașul Stalin.

In legătură cu învățarea elementelor tehnice în atletism un bun îndrumar metodic vă poate fi vol. II a cărții „Atletism" apărut în Editura Tineretului de G. V. Vasiliev și N. G. Ozolin — în special capitolul XIV „Particularitățile metodicii antrenamentului de atletism cu femeile".

Hiltrud Florescu — Sighișoara.

Vă comunicăm că revistele nr. 2 din anul 1951 și anul 1952 cît și alte numere ale revistelor noastre apărute, le puteți obține depunînd suma respectivă pe cont virament nr. 038159 D.O.B. B.R.P.R. specificînd ce număr cereți.

Hari Boldur — Lacul Roșu.

Articolul dv. intitulat „Activitatea sportivă în stațiunile de odihnă" a parvenit în redacție cu întîrziere apreciabilă din care cauză nu mai poate fi publicat.

Ioan Scurtu — Cluj.

Sîntem de acord cu publicarea unui material cu, privire la „Pregătirea tinerilor în vederea admiterii în școlile sportive de elevi", de asemenea așteptăm descrierea aparaturii pentru învățarea loviturii de atac la volei.

Constantin Diaconescu — Orașul Stalin.

Am primit materialul dv. „Impărțirea studenților pe grupe la lecțiile de educație fizică", care are în general probleme bine tratate, dar căruia trebuie să-i fie adus unele precizări, după care urmează să fie publicat.

Anunțăm cititorii noștri că pot face abonamente la traducerea în limba romînă a revistei sovietice „Teoria și Practica Culturii Fizice" fie prin redacția publicațiilor sportive, str. Vasile Alecsandri nr. 6, București, fie depunînd suma de 200 lei în contul de virament nr. 038159 D.O.B. B.R.P.R.

I. P. 2 — c. 2983

LITERATURA SPORTIVĂ PESTE HOTARE

U. R. S. S.
Editura „Fizcultura i Sport"

„*Scrima*". Manualul redactat de maestrul sportului V. A. Arkadiev, cuprinde metodica de instruire şi antrenament, tactica scrimei, scrima la floretă, spadă şi carabină cu baionetă flexibilă.

„*Pentatlon modern*". Manual pentru secţiile colectivelor sportive.

„*Lupta sportivă în U.R.S.S.*" de B. M. Cernokov. Anuar. Cuprinde date asupra celor mai importante concursuri de lupte începînd cu primele concursuri de acest gen în U.R.S.S. din 1895 pînă în 1953 inclusiv. Se tratează în acelaşi timp cele trei procedee de luptă practicate în U.R.S.S. — clasică, liberă şi sambo.

„*Înot şi sărituri în apă*" de Z. P. Firsov. Anuar. Cuprinde analiza situaţiei şi dezvoltării înotului sportiv şi a săriturilor în apă în U.R.S.S. în anii 1952 şi 1953, cele mai importante concursuri care au avut loc în U.R.S.S. şi întîlnirile internaţionale la care au participat înotătorii sovietici.

„*Instruirea şi antrenamentul tinerilor boxeri*". Manual pentru şcolile sportive de juniori. In redactarea generală a lui H. A. Hudadov. Autorul face o expunere asupra conţinutului muncii educative, de instruire şi antrenament în rîndurile adolescenţilor şi juniorilor de 15—18 ani, ţinînd seama de particularităţile lor de vîrstă.

R. P. UNGARĂ
Editura sportivă, Budapsta

„*Tornaversenybirák Kézikönyve*" (Manualul arbitrilor de gimnastică) de Kerezsi Endre.

Acest manual editat în 1955 este redactat de şeful catedrei de gimnastică a Institutului de Cultură Fizică din Budapesta şi arbitru internaţional de gimnastică şi cuprinde teme privind munca arbitrilor, organizarea pregătirii lor, principiile şi metodele de arbitraj, criteriile de apreciere a exerciţiilor şi o sistematizare a greşelilor de execuţie a exerciţiilor.

„*A magyar sport az eredmények tükrében*" (Sportul ungar în oglinda rezultatelor).

Editată în 1954 cartea arată în 396 pagini drumul glorios al sportului ungar în anii de după război, cuprinde o înşiruire a principalelor rezultate obţinute de sportivii unguri în competiţii naţionale şi internaţionale la 31 ramuri de sport în perioada dintre anii 1945 şi 1953.

R. CEHOSLOVACĂ
Editura de stat pentru cultură fizică, Praga, 1955

„*Pet Kotonlú nazat*" (Cinci tumbe înapoi) de Vladimir Skutina.

Cartea conţine schiţe umoristice cu subiecte inspirate din sportul Cehoslovaciei burgheze de la sfîrşitul secolului trecut pînă în ajunul celui de al doilea război mondial.

„*Cvicebni Lodiny vseobecné prupravy ve vesmické télocvicné*" (Lecţii de pregătire fizică la sate).

Cartea conţine 9 lecţii tip pentru organizarea activităţii secţiei de pregătire fizică generală în săli de sport, în condiţiile de muncă ale colectivelor săteşti.

Lecţiile sînt expuse metodic arătînd precis metodele de planificare şi evidenţă, sarcinile şi mijloacele.

R. P. POLONĂ
Editura sport şi turism, Varşovia, 1955

„*Zapasy klasyczne*" (Lupte clasice) de W. Nowakowski şi J. Gortkowski.

Autorii redau experienţa lor în pregătirea luptătorilor atingînd probleme ca: istoria luptelor, sistemele de luptă, lupta la parter şi în picioare, metodele de pregătire a luptătorului, exerciţiile speciale şi sporturile ajutătoare, igiena antrenamentului şi a materialelor sportive, planificarea şi evidenţa procesului de instruire.

„*Jak organizowac zacody stzzeleckie*" (Cum se organizează un concurs de tir) de Julian Lesniewski.

Apărut în 1954, manualul cuprinde într-o formă sistematizată toate îndrumările şi măsurile necesare pentru organizarea concursului de tir.

Cărți apărute în Editura Tineretului

„ATLETISM“, vol. II

de **Gh. V. Vasiliev** și **N. G. Ozolin**

Acest volum este continuarea primului volum apărut în traducere romînească în anul 1954.

Materialul, elaborat de un colectiv alcătuit din profesori și antrenori fruntași ai atletismului sovietic prezintă bazele generale ale metodicii antrenamentului și metodica antrenamentului pe probe, particularitățile pregătirii copiilor și femeilor, conținutul muncii de atletism în colective, precum și organizarea antrenamentului pe teren variat. 572 pagini, prețul 19 lei, 75 bani.

„TENIS DE MASĂ“,

de **Victor Marcu** și **Toma Reiter**

Lucrarea constituie prima încercare făcută la noi în țară de a cuprinde și de a prezenta antrenorilor, instructorilor, arbitrilor, organizatorilor și jucătorilor de tenis de masă, probleme legate de practicarea acestui sport precum și condițiile necesare pentru desfășurarea lui, atît în antrenament cît și în concurs.

Pentru o cît mai bună înțelegere a problemelor referitoare la tehnică și tactică, sînt date o serie de studii amănunțite, desene și fotografii. Cartea mai prezintă și un istoric al acestui joc precum și numele celor care au cucerit campionatele mondiale de-a lungul anilor.

Autorii ating și problema ridicării tinerelor cadre, arătînd cum trebuie planificat antrenamentul lor pentru a da rezultate cît mai bune. 172 pagini, prețul 4 lei, 90 bani.

„BASCHET — TACTICA ȘI ANTRENAMENT“

de **Alexandru Popescu**

Tratînd problema tacticii jocului de baschet, autorul înfățișează sistemele de apărare și atac aplicate în meciurile internaționale de echipele participante, relevînd superioritatea baschetbaliștilor sovietici.

Tot aici găsim expuse principiile fundamentale care stau la baza antrenamentelor echipelor de baschet, stabilind sarcinile ce le revin antrenorilor și jucătorilor. Astfel întîlnim probleme de conținut, forme de planificare și evidență etc.

Cartea este completată cu probleme privitoare la organizarea competițiilor, cu indicații de arbitraj, venind în acest fel în ajutorul antrenorilor, profesorilor de educație fizică și jucătorilor. 365 pagini, prețul 16 lei, 30 bani.

„PĂRINȚILOR, DESPRE EDUCAȚIA FIZICĂ A COPIILOR“,

de **M. A. Cerevkov**

Lucrarea ridică probleme importante și complexe privind călirea fizică a copiilor, o serie de sfaturi pentru igiena celor mici, pentru educarea lor, precum și o serie de exerciții fizice (sub formă de jocuri) caracteristice fiecărei vîrste.

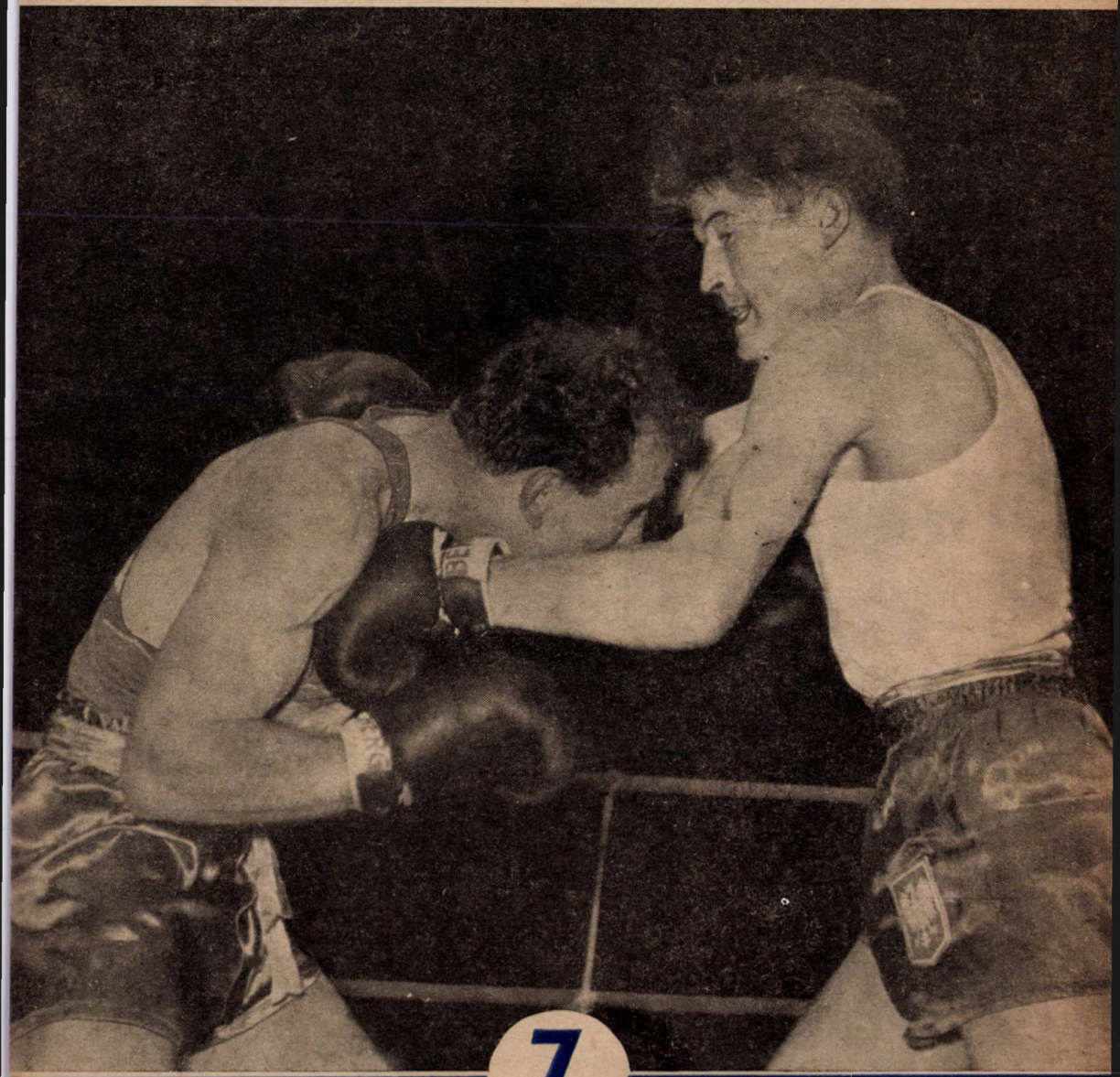
Abonamente se primesc la toate oficiile poștale de la orașe și sate, prin factorii poștali, prin propagandiști precum și la Secțiile Raionale de Difuzare a Presei

I. P. 2 — 2983

Prețul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



7

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

	Pag.
* * * Pentru continua dezvoltare a sportului la sate	1
R. MOROZOV: Despre exerciţiile pregătitoare speciale pentru halterofili	5
A. BALAŞ: Învăţăminţe din cursa ciclistă Praga-Berlin-Varşovia	8
Dr. I. DRĂGAN: Studii medico-sportive asupra „cursei de înot de mare fond" pe Dunăre . . .	14
E. WARGHA: Indicaţii metodice în predarea noilor elemente tehnice în canotajul academic . .	27
O. DIMITRIU: Comportarea echipelor de baschet participante la Premiul oraşului Sofia	36
I. WIESENMAYER: Din antrenamentul meu.	40
GH. IACOBINI: Observaţii asupra campionatelor mondiale de lupte de la Karlsruhe	45
T. NINEACĂ: Cum se construieşte o barcă cu mijloace proprii . .	49
Dr. A. IONESCU: Masajul în antrenament şi în competiţiile sportive	57
* * * Recenzii	64

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Alexandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Oprițescu, L. Ropot, O. Scheimell, Conf. Univ. I. Șiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Cu ocazia campionatelor europene de box desfăşurate în acest an la Karlsruhe, maestrul emerit al sportului Fiat (R.P.R.) învinge la punct pe Nidzwitzvi (R.P.P.)

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 7 — 1955**

Pentru continua dezvoltare a sportului la sate

Cultura fizică și sportul pătrund tot mai adînc în viața satelor din patria noastră. Sute de mii de țărani muncitori și muncitori agricoli practică sportul în mod organizat, disputîndu-și întîietatea în cadrul competițiilor de masă care se bucură de un larg răsunet. Regimul democrat-popular a deschis țăranului împilat de odinioară căile spre un trai cu totul diferit, în care sportul, ca parte integrantă a educației comuniste, ocupă un loc de seamă. Înființarea asociației sportive Recolta a însemnat un eveniment deosebit în dezvoltarea activității sportive sătești. Datorită muncii Consiliului Central al Asociației și a consiliilor sale regionale și raionale, numărul colectivelor sportive și al sportivilor înscriși în asociația Recolta se află în continuă creștere. Îndreptîndu-și centrul de greutate al muncii spre atragerea maselor de țărani muncitori în practicarea organizată a sportului, asociația Recolta a reușit să activeze un număr de peste 2.700 colective sătești, cuprinzînd peste 200.000 de sportivi. O serie de discipline sportive, ca fotbalul, atletismul, șahul, schiul, natația, ca și sporturile noastre naționale, oina și trînta, se bucură de o largă răspîndire. Cu multă însuflețire participă în fiecare an țăranii muncitori la tradiționalele întreceri ale Spartachiadelor de iarnă și de vară ale satelor. Este elocvent faptul că, în iarna trecută numai la concursurile de schi ale Spartachiadei, în regiunea Cluj au luat parte 6.000 de concurenți, iar la concursul de șah s-au prezentat numai în raionul Tîrgoviște peste 3.200 de concurenți. Anul acesta, cu toată vremea nefavorabilă, care a împiedicat buna desfășurare a spartachiadei, ea a angrenat un număr impresionant de oameni ai muncii de la sate.

Sportivii de la sate au astăzi la îndemînă bune condiții de întrecere. La asigurarea unei baze materiale s-a ajuns în primul rînd prin folosirea largă a resurselor locale. În numeroase sate, țăranii muncitori au trecut din proprie inițiativă la amenajarea de terenuri sportive simple și complexe. Astfel, de pildă, sportivii din comuna Orțișoara (regiunea Timișoara) au pornit să-și lărgească terenul de sport din comună și să-l doteze cu noi instalații. Paralel cu acțiunea de amenajare a terenurilor sportive este dusă și acțiunea confecționării prin mijloace proprii a echipamentelor și materialelor necesare activității sportive. Astfel, pentru întrecerile Spartachiadei de iarnă a satelor din acest an, în comuna Răchitele (raionul

Huedin) au fost confecţionate 127 perechi de schiuri, în comuna Corni (raionul Botoşani) 150 perechi schiuri. Înscrierea de noi membri în cadrul colectivelor Recolta şi achitarea cotizaţiilor reprezintă de asemenea un mijloc de intensificare a activităţii sportive săteşti. Rodnica muncă de strîngere a cotizaţiilor la colectivul sportiv Recolta — Frumuşani (raionul Arad) a influenţat direct asupra bunului mers al activităţii sportive din comună. La creşterea activităţii sportive la sate, au contribuit şi unele colective sportive sindicale care au venit în sprijinul colectivelor sportive săteşti, nu numai prin trimiterea de echipe model, dar şi prin dotarea sportivilor de la sate cu echipamente şi materiale sportive. Astfel, colectivul Constructorul Sibiu a dotat colectivul sportiv Recolta Gura Rîului cu diverse echipamente, iar sportivii colectivului Metalul Reşiţa au confecţionat, în timpul lor liber, piese de şah pentru sportivii săteni din raion care urmau să se întreacă în cadrul Spartachiadei de iarnă a satelor. Activitatea sportivă sătească este îndrumată cu dragoste de sute şi sute de instructori sportivi obşteşti, absolvenţi ai cursurilor centrale sau locale, care îşi pun cunoştinţele dobîndite în slujba ridicării nivelului sportului sătesc.

In ultima vreme, s-a înregistrat un pas înainte în întărirea organizatorică a colectivelor sportive de la sate. In regiunile Cluj, Timişoara, Galaţi îndeosebi, un mare număr de colective sportive săteşti au aderat la asociaţia Recolta. S-a obţinut, în general, o întărire a secţiilor pe ramură de sport şi o creştere simţitoare a spiritului colectiv în conducerea activităţii sportive din satele patriei noastre. De asemenea, comisiile regionale, raionale şi comunale de organizare a Spartachiadei de iarnă a satelor au dovedit capacitate organizatorică, dragoste de muncă, orientare justă şi operativitate. La bunul mers al activităţii sportive săteşti contribuie din ce în ce mai mult şi organizaţiile U.T.M. care depun străduinţe deosebite pentru creşterea activităţii sportive.

Colectivele sportive Recolta sînt prezente în numeroase competiţii sportive oficiale. Astfel, peste 2.000 de echipe de fotbal participă la campionatele săteşti şi raionale, iar 32 în campionatele regionale. Există 550 echipe de volei, 350 echipe de oină, 250 echipe de handbal şi 50 echipe de popice, alcătuite din sportivi de la sate, care sînt legitimaţi şi participă cu regularitate la diverse competiţii. Numeroase colective sportive Recolta duc o activitate multilaterală. Astfel, la colectivul sportiv Recolta Dorneşti (regiunea Suceava) se pune un accent deosebit pe dezvoltarea mai multor ramuri de sport. In acest colectiv există două echipe de fotbal, două echipe de volei, două de handbal şi o frumoasă activitate atletică.

In colectivele sportive săteşti există o permanentă preocupare pentru trecerea normelor G.M.A., aceasta desfăşurîndu-se în cadrul centrelor de pregătire organizate pe sate şi comune.

In această direcţie un exemplu de activitate model ni-l dă colectivul sportiv din comuna Bacova, raionul Lugoj, regiunea Timişoara.

Din rîndurile sportivilor săteni s-au ridicat în ultimii ani o serie de elemente cu mari perspective. De pildă, tînărul ciclist Ludovic Zanoni de la G.A.S. Oradea a reprezentat cu cinste culorile patriei noastre în marea

întrecere ciclistă cursa Praga-Berlin-Varșovia. Schiorii Gh. Cojan (comuna Fundata, regiunea Stalin), Ernest Horvath și Irma Balint (comuna Valea Strîmbă, Regiunea Autonomă Maghiară), atletele Cezarina Marinescu (comuna Botești, regiunea Pitești) și Maria Butuc (comuna Stoicești, regiunea Bîrlad) și alții se numără deopotrivă printre tinerele talente ale sportului nostru sătesc.

Cu toate succesele apreciabile înregistrate în dezvoltarea activității sportive la sate, există încă o serie de lipsuri evidente. Astfel, sportul la sate nu s-a dezvoltat în mod corespunzător. Unele conduceri ale G.A.S., G.A.C. și S.M.T. și Cămine Culturale ca și unele comitete de întreprindere de la G.A.S. și S.M.T., nu sînt încă pătrunse de importanța și rolul sportului în viața oamenilor muncii de la sate. Răspunderea pentru această situație, ca și pentru faptul că există încă sute de colective sportive, care nu au fost cuprinse în asociația Recolta, revine consiliului central al acestei asociații, ministerelor și organizațiilor de masă direct interesate în dezvoltarea activității cultural-educative la sate, care nu au îndrumat cadrele de activiști și tehnicieni spre înlăturarea acestor lipsuri. Munca de propagandă și agitație în cadrul asociației Recolta este încă slabă. Nu au fost folosite forme noi, variate și atractive de atragere a tinerilor țărani muncitori în activitatea sportivă; numărul femeilor angrenate este încă foarte mic.

Lipsuri serioase se manifestă și în domeniul instruirii sportive. Consiliile regionale ale asociației Recolta au făcut prea puțin pentru a activiza și angrena în muncă toate cadrele de instructori sportivi obștești, absolvenți ai cursurilor centrale și locale. De asemenea, greșit este și faptul că, în multe colective, există preocupare doar pentru bunul mers al echipei de fotbal, în dauna activității altor sporturi.

Sînt din păcate unele colective sportive în care activitatea este lăsată la voia întîmplării. Astfel de exemple se găsesc în comunele Rășinari (raionul Sibiu), Odobești (raionul Focșani), Cristești (raionul Pașcani).

Sarcini de cea mai mare însemnătate în îmbunătățirea activității sportive la sate revin asociației Recolta, care trebuie să privească cu atenție în primul rînd, problema întăririi organizatorice a colectivelor sportive sătești. Este necesar ca fiecare colectiv sportiv sătesc să aibă o viață intensă și multilaterală. Secțiile pe ramuri de sport trebuie să cuprindă un mare număr de membri și să nu se limiteze doar la cîte o echipă participantă la competițiile oficiale. Comisiile de organizare ale Spartachiadei satelor care au muncit cu folos și în timpul concursurilor sportive ale tineretului, trebuie să-și ducă activitatea în cele mai bune condiții, mai ales că se apropie începerea Spartachiadei de toamnă a satelor. Inceperea acestei competiții trebuie să găsească bine pregătit fiecare colectiv sportiv sătesc. Pentru aceasta trebuie angrenați cu hotărîre în activitate instructorii sportivi obștești și profesorii de educație fizică. Aceste cadre, prin pregătirea de specialitate pe care o au pot și trebuie să contribuie activ la organizarea și buna desfășurare a activității sportive la sate. Colectivele sportive sindicale au datoria de a sprijini colectivele sportive sătești, nu numai din punct de vedere material, dar și prin trimiterea de echipe model, prin convorbiri cu caracter tehnic și alte asemenea acțiuni care trebuie să capete un caracter organizat și permanent. Consiliile colectivelor

sportive săteşti trebuie ajutate să-şi desfăşoare activitatea din cadrul complexului sportiv G.M.A., să organizeze concursuri pe comună şi între comune. Succesele înregistrate pe linia dezvoltării bazei materiale a colectivelor sportive săteşti trebuie continuate şi dezvoltate. In fiecare sat sau comună trebuie amenajat cîte un teren de sport. Aceasta depinde de spiritul de iniţiativă al colectivelor sportive, de sprijinul pe care trebuie să-l acorde organizaţiile U.T.M. şi Sfaturile Populare comunale şi raionale. Acţiunea de folosire a resurselor locale pentru confecţionarea de echipament şi materiale sportive trebuie extinsă, devenind o acţiune de masă. Trebuie lărgită neîncetat baza de masă a sportului nostru sătesc. Pentru aceasta, colectivele sportive Recolta, sprijinite efectiv de organizaţiile U.T.M., trebuie să muncească temeinic, să lupte pentru o îndeplinire ritmică a angajamentelor anuale şi să-şi concentreze forţele spre îndeplinirea obiectivelor de frunte ale mişcării noastre sportive.

Trebuie lichidată de către ministerele şi organizaţiile de masă interesate, subaprecierea activităţii sportive la sate.

Asociaţia Recolta trebuie să se călăuzească în muncă după exemplul cunoscutelor asociaţii sportive „Kolhoznik" şi „Urojai" din Uniunea Sovietică, asociaţii care au reuşit să coordoneze şi să îndrumeze cu competenţă activitatea sportivilor de la sate. Aplicînd experienţa acestor două puternice asociaţii, ca şi a colectivelor sportive săteşti din Uniunea Sovietică, asociaţia Recolta, colectivele sale sportive şi toţi sportivii din satele patriei noastre vor putea obţine noi şi însemnate succese.

Despre exercițiile pregătitoare speciale pentru halterofili *)

R. MOROZOV

Este oare suficient ca halterofilul să folosească în antrenamentele lui numai mișcările triatlonului clasic sau pe lîngă acestea trebuie să mai recurgă și la exerciții pregătitoare speciale? În ce caz se pot obține cele mai bune rezultate sportive? Răspunsul la aceste întrebări îl dă bogata experiență a antrenorilor și maeștrilor sovietici de haltere. Într-adevăr, pentru ridicarea nivelului măiestriei sportive și pentru creșterea sistematică a performanțelor *trebuie* să se folosească exerciții pregătitoare speciale.

În articolul de față vom prezenta cele mai raționale exerciții pregătitoare.

Exercitii pregătitoare pentru procedeul împins cu ambele brațe

Proba de împins cu ambele brațe cuprinde două mișcări: ridicarea halterei pe piept și împingerea ei în sus cu ambele brațe, pînă la întinderea lor completă. Reușita acestor mișcări depinde în mare măsură de felul în care haltera este ridicată pe piept. Prin urmare, halterofilul trebuie să-și desăvîrșească tehnica ridicării halterei pe piept și să dezvolte mușchii picioarelor, ai trunchiului și brațelor. Cel mai folositor exercițiu este ridicarea halterei pe piept în „poziție înaltă" de pe podea și de la nivelul genunchilor. Exercițiul se face cu haltere de greutăți mici, mijlocii și maxime. Se recomandă ca halterofilul să ridice greutăți mai mari decît cele pe care este capabil să le împingă.

Exerciții pentru împingerea de la piept în sus: 1) împingerea halterei de la piept (de 4—5 ori cu un singur start, fără întrerupere); 2) împingerea halterei cu mîinile apropiate și depărtate (apucare strîmtă și lată); 3) împingerea halterei de la nivelul ochilor; 4) împingerea de la piept și de după cap fără intrare sub halteră; 5) împingerea halterei în tempo lent; 6) împingerea halterei în tempo rapid; 7) împingerea halterei de după cap cu diverse apucări (strîmtă, mijlocie, lată); 8) împingerea halterei urmată de coborîrea ei pe podea (de cîte 3—5 ori dintr-un start (fără întrerupere); 9) ridicarea halterei la piept prin forța brațelor, din „suspensie"; 10) împingerea halterei din culcat pe bancă, cu diferite apucări; 11) împingerea halterei aflate pe suporturi speciale la nivelul ochilor și mai jos de mijlocul pieptului; 12) împingerea halterei din stînd pe scaun (fără sprijin pe spetează).

Deoarece la împingerea cu ambele brațe participă în primul rînd mușchii deltoizi și extensorii brațelor (tricepsi) este recomandabil să se mai execute o serie de exerciții suplimentare fără halteră. Cele mai eficace, sînt următoarele: a) împingerile de la podea din stînd pe mîini (care se mai pot executa cu sprijinirea picioarelor de perete) și din sprijin culcat pe brațe; b) ridicarea în brațe la înele; împingere din sprijin pe mîini la paralele.

Exerciții cu haltere mici (greutatea 5—16 kg, în funcție de forța halterofilului): 1) îndoirea și întinderea brațelor cu palmele înainte, înapoi, înăuntru; 2) împingerea halterelor mici concomitent și alternativ; 3) întinderea brațelor cu haltere mici, de după cap; 4) ridicarea brațelor întinse cu haltere mici, prin înainte și lateral; 5) mișcări circulare ale brațelor înainte și înapoi, cu haltere

*) Articol tradus din Sovetski Sport nr. 66 din 31 mai 1955.

mici ; 6) depărtarea braţelor în lateral (braţele se ridică prin înainte pînă la nivelul umerilor).

Exerciţii cu greutăţi (greutatea 16—25—32 kg), în funcţie de forţa halterofilului : 1) împingerea greutăţii cu ambele braţe ; 2) împingerea greutăţii cu un braţ (dreptul, apoi stîngul); 3) aruncarea simultană a două greutăţi ; 4) împingerea a două greutăţi concomitent ; 5) împingerea greutăţii cu ambele braţe, de după cap, cu antebraţele lăsate înapoi (apucarea toartei greutăţii de sus şi de jos); 6) mişcări circulare ţinînd o singură greutate cu ambele mîini ; 7) mişcări circulare înainte cu cîte o greutate în fiecare mînă ; 8) depărtarea braţelor lateral şi apropierea lor în faţă, cu cîte o greutate în fiecare mînă; 9) împingerea a două greutăţi din culcat pe podea şi pe bancă.

Exerciţii pregătitoare pentru procedeul smuls cu ambele braţe

Proba smuls cu ambele braţe reprezintă o singură mişcare în procesul căreia haltera este ridicată fără oprire, pe braţele întinse, de pe podium. Acest exerciţiu are o tehnică complicată, necesită multă forţă fizică, viteză şi supleţe. Pentru îmbunătăţirea rezultatelor la smuls cu ambele braţe, recomandăm următoarele exerciţii pregătitoare : 1. Ridicarea (tracţiunea) halterei pînă la nivelul pieptului cu apucare mijlocie şi lată, cu accelerare, începînd de la nivelul genunchilor, coapselor. În timpul acestui exerciţiu, haltera trebuie să se găsească cît mai aproape de trunchi (halterele de greutate mică sînt folosite pentru dezvoltarea preciziei, cele de greutate mijlocie, pentru precizie şi forţă, iar cele cu 10—15 kg mai grele decît recordul personal la proba de împins, pentru dezvoltarea forţei). Este bine ca exerciţiul să fie executat cu genunchii întinşi şi îndoiţi, de la podea şi de la nivelul genunchilor (din „suspensie") de cîte 2—3 ori din acelaşi start. 2. Smulgerea halterei din poziţie înaltă, fără îndoirea genunchilor. 3. Smuls din poziţie înaltă, cu îndoirea uşoară a genunchilor. 4. Smulgere din poziţie înaltă, de la nivelul genunchilor. 5. Ridicarea halterei prin smuls, numai din forţa braţelor, din „suspensie". 6. Ridicarea halterei pe piept, cu apucare lată, cu genunchii întinşi şi cu genunchii îndoiţi şi de la nivelul genunchilor. 7. Smulgerea unor haltere de greutate mică şi mijlocie, în vederea dezvoltării vitezei şi preciziei (contra cronometru) cu „foarfecă" sau cu „îndoirea completă a genunchilor". 8. Smulgere cu „foarfecă" sau cu „îndoirea completă a genunchilor" a unor greutăţi mici şi mijlocii de 3—5 ori dintr-un start, de la podea şi de la nivelul genunchilor (pentru dezvoltarea forţei, a rezistenţei în regim de forţă, a vitezei şi preciziei). 9. Aruncarea halterei de la nivelul pieptului în sus. Apucare lată şi îndoirea pronunţată a genunchilor prin procedeul „foarfecă". 10. Împingerea halterei de la piept în sus, cu apucare mijlocie şi lată, concomitent cu îndoirea pronunţată a genunchilor în „foarfecă". 11. Îndoirea genunchilor şi revenirea în „foarfecă" şi în „îndoirea completă a genunchilor din stînd cu picioarele depărtate lateral" cu haltera ridicată sus pe braţele întinse (acest exerciţiu dezvoltă forţa picioarelor, suplеţea şi precizia mişcărilor). 12. Îndoirea genunchilor cu haltera pe umeri. 13. Aplecări ale trunchiului, cu haltera pe umeri ; genunchii întinşi şi uşor îndoiţi. 14. Sărituri pe loc cu haltera pe umeri. 15. Îndoirea arcuită a genunchilor cu haltera pe piept, umeri şi ridicată în sus pe braţele întinse (în poziţia de „foarfecă" sau „îndoirea completă a genunchilor din stînd cu picioarele depărtate lateral"). 16. Mers prin fandări înainte cu haltera pe umeri, după cap.

Exerciţii cu greutăţi : 1. Aruncarea greutăţii cu un braţ (dreptul şi stîngul). 2. Tracţiunea a două greutăţi cu „smucire". 3. Aruncarea a două greutăţi concomitent, cu ambele braţe. 4. Smulgerea unei greutăţi şi a două greutăţi cu unul şi cu ambele braţe. 5. Aruncarea greutăţii înapoi, peste cap. 6. Din stînd pe două scaune sau taburete aşezate la distanţa umerilor, tracţiunea unei greutăţi pe ambele braţe, întinse, în sus. 7. Acelaşi exerciţiu, cu două greutăţi.

Sărituri : 1. Sărituri în lungime şi înălţime de pe loc. 2. Sărituri în lungime şi înălţime cu elan. 3. Săritura peste capra sau calul de gimnastică fără sprijin pe mîini prin bătaie cu ambele picioare. 4. Alergare de viteză pe 30, 60, 100 m.

Exerciții pregătitoare pentru procedeul aruncat cu ambele brațe

Proba aruncat cu ambele brațe, cuprinde două mișcări — ridicarea halterei pe piept și aruncarea ei în sus, pe brațele întinse. Deseori se poate observă că unii halterofili obțin rezultate mai bune la ridicarea halterei pe piept, iar alții la aruncarea halterei de la piept în sus. De aceea, recomandăm exerciții pregătitoare și pentru ridicarea halterei la piept și pentru aruncarea ei de la piept în sus.

Pentru ridicarea halterei la piept: 1. Tracțiunea halterei cu ambele brațe fără „smucire". 2. Tracțiunea halterei cu ambele brațe cu „smucire" și ridicare pe vîrfuri (se vor ridica haltere de greutăți mijlocii, maxime și cu 20—40 kg peste limita maximă; se vor executa 2—4 tracțiuni dintr-un start). 3. Ridicarea halterei pe piept fără intrare sub halteră, de pe podea și de la nivelul genunchilor. 4. Ridicarea halterei pe piept cu o intrare ușoară sub halteră, fără a depărta picioarele. 5. Ridicarea halterei pe piept, din „suspensie", numai prin forța brațelor. 6. Aplecări ale trunchiului cu haltera pe umeri; stînd cu picioarele întinse sau semiîndoite. 7. Îndoirea genunchilor cu haltera de diferite greutăți pe umeri și pe piept. 8. Îndoirea genunchilor în „foarfecă". 9. Ridicarea halterei de greutate mică sau mijlocie pe piept, cu „foarfecă" sau „îndoirea completă a genunchilor în stînd cu picioarele mult depărtate", pentru viteză și precizie (2—4 ridicări de la podea și nivelul genunchilor, dintr-un start). 10. Mers cu fandări înainte, cu haltera pe umeri și pe piept.

Pentru aruncarea halterei de la piept în sus: 1. Aruncarea halterei de la piept în sus, fără depărtarea picioarelor și îndoirea genunchilor. 2. Aruncarea halterei de la piept în sus fără depărtarea picioarelor, cu o intrare ușoară sub halteră. 3. Aruncarea halterei de după cap fără depărtarea picioarelor și cu o intrare ușoară sub halteră. 4. Aruncarea halterei de după cap în „foarfecă". 5. Împingerea halterei de la piept cu „foarfecă" de 3—5 ori dintr-un start (pentru precizia mișcărilor). 6. Smulgerea halterei de pe podea și de la nivelul genunchilor cu apucare lată pe brațele întinse în sus. 7. Îndoirea picioarelor în „foarfecă" cu haltera ridicată în sus cu brațele întinse (exercițiul se execută cu haltere de greutăți mici și mijlocii). 8. Îndoirea ușoară (semiîndoirea) a genunchilor cu haltera pe piept (haltera se va lua de pe un suport și va depăși cu 10—30 kg greutatea maximă ridicată de atletul respectiv la proba de aruncat).

Exercițiile pregătitoare indicate trebuie introduse în lecția de antrenament, bineînțeles nu dintr-o dată, ci alegîndu-le pe cele mai potrivite și necesare fiecărui atlet, ținîndu-se seama de particularitățile lui individuale și de gradul lui de pregătire.

Învățăminte din cursa ciclistă Praga-Berlin-Varșovia

ALȘO BALAȘ
director în C.C.F.S. de pe lîngă Consiliul de Miniștri

Cursa ciclistă Praga—Berlin—Varșovia (denumită și Cursa Păcii) a devenit una din cele mai frumoase tradiții ale ciclismului amator. Ajunsă la cea de a 8-a ediție, cursa Praga—Berlin—Varșovia este recunoscută astăzi ca cea mai grandioasă și mai importantă cursă ciclistă de amatori din lume.

Pe măsura avîntului uriaș luat de mișcarea mondială a partizanilor păcii, a crescut și importanța cursei cicliste a păcii. An de an crește numărul țărilor participante. Dacă la prima ediție a acestei curse au participat numai 5 națiuni din Europa, anul acesta numărul țărilor participante a crescut la 18, fiind prezenți la start și concurenți din alte continente (India și Egipt).

Însăși denumirea acestei mari întreceri cicliste Cursa Păcii arată că ea s-a desfășurat sub semnul păcii. De la Praga la Berlin și pînă la Varșovia, de-a lungul șoselelor care străbăteau cele 3 țări, milioane de oameni tineri și vîrstnici, femei și copii au făcut o uriașă manifestație de simpatie cicliștilor soli ai păcii, care de-a lungul celor 2.214 km au luptat cinstit, înfruntînd cu dîrzenie și curaj deosebit frigul, vînturile puternice, ploaia și chiar grindina.

La capătul celor 13 etape în cea de a 8-a ediție a Cursei Păcii, clasamentul general pe națiuni se prezintă astfel:

1.	R. Cehoslovacă	176. 45. 17
2.	R. D. Germană	176. 56. 33
3.	R. P. Bulgaria	178. 00. 10
4.	U.R.S.S.	178. 01. 22
5.	Belgia	178. 05. 55
6.	R. P. Polonă	178. 06. 11
7.	Danemarca	178. 40. 56
8.	Suedia	178. 49. 01
9.	Franța	180. 01. 19
10.	R. P. Romînă	182. 06. 08
11.	Polonezii din Franța	182. 23. 26
12.	Finlanda	182. 28. 45
13.	Anglia	182. 37. 29
14.	Austria	192. 56. 55
15.	Albania	206. 37. 40
16.	Norvegia	Neclasați
17.	Egipt	Neclasați
18.	India	Neclasați

După cele 13 etape în clasamentul general individual primul loc a fost ocupat de Adolf Sustan Schur R.D.G. cu timpul de 58.51,20 ore reprezentînd o medie orară de 37.835 km pe oră.

Reprezentanții țării noastre s-au clasat în ordinea următoare:

— locul 13 —	Dumitrescu Constantin	59 ore 32 min 33 sec
— locul 28 —	Zanoni Ludovic	60 ore 22 min 14 sec
— locul 45 —	Maxim Nicolae	61 ore 28 min 15 sec
— locul 54 —	Moiceanu Gabriel	62 ore 06 min 45 sec
— locul 56 —	Sebe Ștefan	62 ore 20 min 36 sec
— locul 62 —	Istrate Constantin	63 ore 32 min 31 sec

Din cei 106 concurenți prezenți la startul probei au terminat cursa un număr de 80 de cicliști.

Comparativ cu anul trecut cicliștii noștri au obținut un rezultat mai bun care arată un progres al acestora.

CLASAMENT GENERAL PE ECHIPE

Anul 1954	—	R. P. R. locul 12
Anul 1955	—	R. P. R. locul 10

Diferența dintre echipa clasată pe primul loc și echipa R.P.R.

Anul 1954	—	5.25.33 ore
Anul 1955	—	3.19.51 ore

CLASAMENT GENERAL INDIVIDUAL

	primul romîn	al doilea	al treilea	al patrulea	al cincilea	al șaselea
1954	40	51	54	57	59	62
1955	13	28	45	54	56	62

Spre deosebire de anul 1954 cînd cicliștii romîni nu au reușit să se claseze în nici una din cele 13 etape pe primele 10 locuri, în anul acesta reprezentanții țării noastre s-au clasat de 7 ori.

Înainte de a prezenta învățămintele care decurg din această cursă, considerăm necesar să facem mai întîi unele aprecieri cu caracter general asupra celei de a 8-a ediții a Cursei Păcii.

1 Cursa Praga — Berlin — Varșovia poate fi caracterizată ca cea mai grea întrecere ciclistă de amatori din lume, din următoarele considerente:

a) lungimea mare a traseului;

b) diferențele mari de nivel care supun pe cicliști la eforturi grele, cer o pregătire specială;

c) multe etape lungi dintre care 9 etape de la 175 la 215 km;

d) faptul că această cursă se desfășoară primăvara cînd pregătirile cicliștilor nu sînt încă desăvîrșite, iar în această perioadă în special în regiunile muntoase din Cehoslovacia și R. D. Germană (8 etape) de obicei este frig, vînturi puternice, ploaie și chiar zăpadă.

2. Din an în an echipele participante la Cursa Păcii sînt mai bine pregătite, iar țările participante trimit ca reprezentanți pe cei mai buni amatori, ceea ce face ca întrecerea să fie foarte îndîrjită.

Anul acesta echipele participante au fost foarte puternice și bine pregătite. Un fapt care ilustrează acest lucru, îl constituie abandonurile relativ puține față de anii trecuți. La această ediție au abandonat numai 26 cicliști aceștia fiind din echipele cele mai slab pregătite: India — 4, Egipt — 5, Norvegia — 4.

3. Și în acest an cursa a fost dominată de cicliștii cei mai rapizi. Se constată că viteza este una din calitățile fizice de bază, cele mai importante, fără de care nu se pot obține rezultate corespunzătoare pe plan internațional.

4. Din punct de vedere tactic se desprind două linii:

a) tactica folosită de țările democrat-populare care pun accentul pe clasamentul pe echipe;

b) tactica folosită de țările din apus care pun accentul pe clasamentul individual. Aceasta de altfel este și explicația faptului că belgienii deși au 2 oameni în primele 10 locuri în clasamentul general individual, totuși în clasamentul pe națiuni sînt abia pe locul 5, iar R. Cehoslovacă clasată pe primul loc pe națiuni, în această ediție nu are decît un singur om între primii 10, iar echipa R. P. Bulgariei care nu are nici un ciclist în primii 15 din clasamentul general individual, a ocupat totuși locul 3 pe națiuni.

5. Una din explicațiile rezultatelor bune obținute de unii cicliști se găsește în faptul că acestea se datoresc spiritului de combativitate de care au dat dovadă. Nu a existat etapă în care să nu se facă acțiuni de evadare din pluton. Lipsa de combativitate a unor cicliști a făcut ca aceștia să se mulțumească a rămîne în pluton ceea ce avea ca urmare pierderea de multe minute.

Tactica modernă a dovedit că un ciclist nu-şi poate valorifica posibilităţile dacă este lipsit de combativitate şi curaj, dacă în cursă nu acţionează şi nu sezisează momentele tactice de evadare sau ruperea plutonului.

Avantajele mari care se obţin prin folosirea evadărilor sînt următoarele:

a) interesul comun pentru reuşita evadării;

b) fiecare ciclist evadat are interes să ducă trena cu schimbul în mod regulat;

c) în plutonul evadat nu sînt smucituri şi hărţuieli;

d) grupul evadat fiind mic fiecare din ciclişti are loc în plasă şi încap toţi pe şosea;

e) există mult mai puţin risc de busculade, accidente;

f) starea psihică a celor evadaţi e mult mai bună.

Din aceste motive însuşi efortul fizic nu este atît de mare ca în plutoanele din spate, unde nu este întotdeauna loc de mers în plasă şi nu există interes comun pentru a prinde pe fugari. De multe ori se duce chiar trenă falsă, e pericol de busculadă, se fac ruperi şi schimbări de ritm etc.

6. Cursele cicliste pe etape scot puternic în evidenţă că performanţele bune se pot obţine printr-o îmbinare a calităţilor fizice a ciclistului în măsura în care acesta ştie să folosească la maximum trena adversarului şi momentele tactice ale cursei.

De aici reiese marea importanţă a gîndirii tactice în cursele cicliste pe şosea.

7. Cursa Păcii a scos în evidenţă importanţa obţinerii unor rezultate cît mai bune chiar din primele etape şi menţinerea acestora pînă la ultima etapă. In general clasamentele individuale şi pe naţiuni nu au suferit decît mici modificări de la primele etape ale cursei. Aceasta combate teza falsă, pe care o susţin unii tehnicieni, a menajării forţelor în primele etape şi obţinerea formei sportive chiar în timpul cursei.

Faţă de aceste caracteristici care s-au reliefat în Cursa Păcii vom analiza pregătirea cicliştilor noştri şi comportarea lor în cursă.

PREGĂTIREA

In general s-a constatat că pregătirea cicliştilor noştri nu a corespuns întru totul acestei curse din următoarele motive:

— deşi cicliştilor li s-au creat cele mai bune condiţii de pregătire, ele nu au fost folosite la maximum;

— una din lipsurile cele mai mari a fost întreruperea nejustificată timp de 3 săptămîni a antrenamentelor după Turul Egiptului ceea ce a dus la scăderea pregătirii fizice obţinute în urma participării în Turul Egiptului. După acest repaus nejustificat pregătirea a fost reluată de la început, ceea ce a avut ca urmare intrarea tîrzie în formă a cicliştilor;

— antrenorii lotului nu şi-au însuşit indicaţiile serviciului metodico-ştiinţific al C.C.F.S., acelea de a face două antrenamente pe zi. Deşi această metodă a fost folosită cu succes şi de cicliştii din R.D. Germană;

— planul de pregătire, conţinînd multe zile de repaus şi cicluri prea scurte de antrenament de cîte 2 zile, nu a fost adaptat la specificul Cursei Păcii;

— antrenamentele nu au avut un conţinut bine stabilit; în prima parte a pregătirii antrenamentele s-au desfăşurat la întîmplare, fără o alternare raţională între efort şi relaxare;

— a fost neglijată pregătirea specială pentru sprinturi;

— pregătirea tactică a fost cu totul insuficientă.

Trebuie subliniat totuşi ca fapt pozitiv urmărirea în antrenamente a temelor de viteză şi urcuşuri pe dealuri, care au reprezentat principalele slăbiciuni ale cicliştilor noştri anul trecut în aceeaşi cursă şi care în anul acesta au fost în bună măsură înlăturate.

COMPORTAREA CICLIȘTILOR NOȘTRI ÎN CURSĂ

Datorită lipsurilor care s-au manifestat în pregătire, precum și a lipsei de omogenitate a echipei noastre, rezultatul obținut în clasamentul general pe echipe, deși reprezintă un progres față de trecutele ediții ale Cursei Păcii, totuși nu poate fi socotit ca satisfăcător, deoarece nu reprezintă cu adevărat valoarea echipei noastre.

In prima jumătate a cursei în care au predominat numeroase urcușuri, echipa noastră s-a bazat numai pe trei cicliști: Dumitrescu, Zanoni și Sebe, ceilalți 3 Moiceanu, Maxim și Istrate nu au putut face față urcușurilor. Din această cauză Zanoni și Sebe, au făcut eforturi mari pentru a nu se pierde prea multe minute în clasamentul pe echipe.

Muncind foarte mult pe prima parte a cursei, fiind conștient că este al treilea om al echipei, Sebe s-a resimțit pe a doua parte a cursei nemaiputînd să dea același randament.

In prima jumătate a cursei, Dumitrescu a mers relativ bine, dar ceea ce l-a făcut să piardă multe minute și locuri în clasamentul general individual au fost defecțiunile mecanice și neacomodarea de la început cu ritmul cursei.

Din această cauză numai după 2 etape Dumitrescu se găsea pe locul 42 în clasamentul general individual.

Dînd dovadă de mult curaj și hotărîre în lupta de a ocupa un loc cît mai bun, avînd și sprijinul întregii echipe și în special al lui Istrate și Zanoni, Dumitrescu a refăcut din timpul pierdut, dovedindu-se tot atît de bun atît în etapele pe teren plat cît și în etapele de munte.

De abia după 4 etape Dumitrescu mergînd foarte constant s-a acomodat cu ritmul cursei și a atins valoarea lui cea mai bună.

După primele 4 etape, Dumitrescu se găsea pe locul 31, iar în etapele următoare, locurile obținute de el în clasamentul general individual au fost:

etapa V	locul 23	etapa X	locul 13
etapa VI	„ 21	etapa XI	„ 13
etapa VII	„ 15	etapa XII	„ 13
etapa VIII	„ 14	etapa XIII	„ 13
etapa IX	„ 14		

O lipsă serioasă care s-a manifestat la Constantin Dumitrescu, a fost aceea că nu-i suficient de hotărît în acțiunile pe care trebuie să le întreprindă, nu întrezărește dinainte momentele tactice ale cursei, din care cauză în diferite etape a fost pus în situația de a face el față tacticii impuse de adversar.

Experiența marilor curse cicliste a dovedit că este mult mai ușor să-ți învingi adversarii impunîndu-le tactica care-ți convine mai mult. Un exemplu concludent în această privință este oferit chiar de către Dumitrescu Constantin care în cîteva etape și-a impus tactica cuvenită. Cunoscînd valoarea adversarilor săi la sprintul final, precum și lipsurile lui în această direcție, el nu a mai așteptat să se lupte cu adversarii la sprint, ci i-a atacat cu 2.000 m înainte de finiș, reușind să iasă învingător în plutonul în care se găsea, atît la Berlin cît și la Karl Marx Stadt și la Drezda, unde a ocupat locurile 4—3 și respectiv 7. Din acest exemplu reiese că nu-i suficient a aplica o tactică bună numai la sprintul final, ci este necesară o gîndire tactică asupra întregii curse.

Vom căuta să analizăm acum unele cauze ale slabei comportări a cicliștilor Moiceanu, Maxim și Istrate care în regiunile deluroase au mers slab.

Istrate a dovedit că este un alergător greoi, dar cu o rezistență destul de mare, bun în cursele cicliste din țară, cînd mediile orare sînt scăzute, dar care nu este încă pregătit pentru cursele internaționale foarte rapide cum e Cursa Păcii. Totuși, Istrate a dat dovadă de un înalt spirit de echipă și a adus o contribuție directă la rezultatul bun obținut de Dumitrescu.

Maxim s-a prezentat complet nepregătit. Greșeala lui constă în aceea că nu s-a prezentat la centrul de pregătire de iarnă organizat de Asociația Dinamo. Totuși în tabăra de pregătire a lotului el a urmat un program de pregătire specială, făcînd uneori chiar 2 antrenamente pe zi, ceea ce a făcut ca la verifi-

carea din Cursa Scînteii să se dovedească în ascensiune de formă. Cu toate acestea pregătirea lui s-a dovedit a fi necorespunzătoare efortului cerut de Cursa Păcii şi abia după aproximativ 1.200 km parcurşi, Maxim a început să meargă mai bine. De la locul 61 unde se găsea în prima jumătate a cursei a terminat cursa pe locul 45, cîştigînd 16 locuri în clasament, fapt ce-l caracterizează pe Maxim ca un dîrz luptător.

Moiceanu a mers foarte slab pe porţiunile de deal, ceea ce se explică printr-o slabă forţă în picioare şi printr-o inutilă cheltuială de energie pe porţiunile plate unde se simţea mai bine.

Nu este admis unui alergător care merge mai slab pe dealuri să atace din plecare pe porţiunile de teren plat şi să nu-şi rezerve forţele pentru porţiunile de deal.

Din cauza slabei comportări, în prima parte a cursei, Moiceanu s-a dezorientat trecînd prin momente psihice grele. Fiind inutil a-l forţa pe această porţiune, s-a urmărit menajarea lui pentru a încerca o revenire pe ultima parte a cursei în care predominau etape de teren plat. Ca dovadă a justeţii tacticii adoptate, Moiceanu a marcat o puternică revenire, reuşind în acest timp să vină de 4 ori cu plutonul fruntaş. In două din aceste etape, a reuşit chiar să fugă din plutonul fruntaş şi să ocupe o dată locul 4 şi o dată locul 9.

Pe viitor principala preocupare atît a lui Moiceanu cît şi a antrenorilor care îl pregătesc, trebuie să constituie pregătirea pentru regiunile de dealuri, ceea ce considerăm că se poate obţine, printr-o accentuare în antrenament pe pregătirea fizică generală, şi în mod special iarna să se insiste prin antrenamente de schi.

O altă preocupare a antrenorilor pentru ca Moiceanu să devină un ciclist complet, este aceea de a-i dezvolta forţa, îmbinînd aceasta cu dezvoltarea supleţii.

In general, sportivii noştri au fost animaţi de un puternic spirit de echipă, fapt care a avut o influenţă directă în obţinerea locului 13 de către Dumitrescu Constantin.

Rezultate mai bune au fost obţinute abia în a doua jumătate a cursei şi acest lucru s-a datorat următoarelor motive :

— forma sportivă mai bună a fost obţinută abia spre sfîrşitul cursei ;

— configuraţia terenului în a doua jumătate a cursei, avînd mai puţine urcuşuri a convenit mai mult alergătorilor noştri ;

— spiritul de combativitate s-a întărit în timpul cursei cicliştii noştri cîştigînd mai multă încredere în forţele proprii ;

— Dumitrescu, Moiceanu-Zanoni au arătat bune calităţi de viteză, iar Dumitrescu — Zanoni — Sebe s-au dovedit a fi buni căţărători.

★

Principala lacună a cicliştilor noştri este lipsa de orientare tactică în cursă. Cu excepţia lui Dumitrescu — s-au situat pe poziţia de a rămîne în coada plutonului avînd impresia că este mai uşor a sta în coadă, unde nu trebuie dus trenă, decît în faţă unde e necesar să faci acest lucru.

Această concepţie tactică profund dăunătoare ciclismului nostru din păcate mai este preconizată de mulţi antrenori deşi are foarte multe aspecte negative.

1. Ciclistul este supus în orice moment de a rămîne în urmă în momentul evadărilor şi al ruperii plutonului.

2. La dealuri cei din faţă beneficiază de un avans considerabil care poate ajunge pînă la 100 m şi de cele mai multe ori pînă în vîrful dealului cei din urmă pierd contactul cu plutonul.

3. La majoritatea accidentelor şi a busculadelor sînt prezenţi cei din coada plutonului. Cauza pentru care cicliştii noştri se complac în a sta în coada plutonului se datoreşte pe de o parte lipsei de combativitate iar pe de altă parte greşitei deprinderi formate în antrenamentele şi concursurile din ţară.

4. O altă lipsă de care au dat dovadă cicliştii noştri este aceea că nu sînt pregătiţi de a răspunde cu promptitudine la ruperile care se fac în pluton. In mare măsură aceasta se datoreşte unei lipse de pregătiri speciale în această di-

recție. Considerăm că această pregătire se poate obține cu deosebire în antrenamentele și cursele de viteză și semifond pe velodrom.

CONCLUZII

Pe baza învățămintelor care se desprind din analiza Cursei Păcii se ridică două probleme :

1. Ce înseamnă faptul că în marile curse internaționale pe o etapă și chiar pe mai multe etape mediile orare care se realizează depășesc în mod frecvent 42 km la oră, în comparație cu cursele din trecut cînd mediile orare nu depășeau 35 km la oră ? Aceasta înseamnă că în ciclismul modern de șosea, a intervenit o schimbare esențială. Se poate afirma că din cursele care aveau mai mult un caracter de rezistență ele s-au transformat în adevărate curse de viteză. Aceasta nu trebuie interpretat numai ca o creștere a mediei orare, ci ca un salt calitativ, care are ca element nou transformarea concursurilor pe șosea-fond în curse de viteză.

A nu desprinde acest fapt din învățămintele Cursei Păcii și a celorlalte curse internaționale, înseamnă a rămîne pe vechile poziții cînd unui ciclist i se cerea pentru a fi pregătit pentru o cursă, să aibă un anumit număr de km în picioare.

2. Se pune întrebarea dacă în ciclismul de șosea există o tactică de bază, din care derivă orientarea generală atît în timpul desfășurării cursei cît și în pregătire ?

Cursa Păcii a dovedit că acest lucru există.

In această problemă se disting două curente : Primul curent care este susținut de unii antrenori care preconizează ca tactică de bază cursele de așteptare. Această tactică izvorăște din frica față de adversar, din ideea de a sta în plasa lui, de a-l obosi pe parcursul cursei și a-l învinge la sprintul final.

A doua tactică de bază este cea ofensivă care izvorăște din încrederea în forțele proprii, care are la bază o înaltă pregătire, care urmărește învingerea adversarului prin impunerea unui ritm accelerat cursei, pe care adversarul nu-i pregătit să-i facă față.

Deși în ciclismul nostru în această problemă nu s-a luat o poziție clară, totuși se poate afirma că cei mai mulți antrenori stau pe poziția cursele de așteptare. Acest lucru de fapt îl dovedește și caracterul lipsit de combativitate al curselor noastre, cît și mediile orare mult inferioare realizate în concursurile interne. Cele mai puternice echipe din Cursa Păcii au folosit ca tactică de bază ofensiva — atacul neîntrerupt.

Considerăm că una din învățămintele cele mai prețioase pentru antrenorii și cicliștii noștri este adaptarea atît în concursuri cît și în pregătire a tacticii de bază cele mai moderne și eficace — cea ofensivă.

Din cele expuse mai sus reiese necesitatea unei serioase revizuiri a metodelor de pregătire a cicliștilor noștri.

Antrenorii noștri de ciclism au datoria să studieze cele mai avansate metode de pregătire, să generalizeze și să pună în practică experiența noastră proprie, precum și experiența cîștigată în concursurile internaționale. Școala sportivă sovietică este un minunat exemplu pentru noi, de felul cum se poate obține o înaltă măiestrie sportivă.

Numai prin dezvoltarea unor înalte calități morale și de voință, printr-o bună pregătire fizică multilaterală, prin introducerea unor intensități mărite în pregătire, printr-un antrenament continuu fără întrerupere, chiar mai mulți ani, printr-o individualizare în pregătire, printr-o strînsă colaborare între antrenor, medic și cicliști, printr-un studiu amănunțit al tuturor problemelor noi pe care le ridică teoria și practica culturii fizice, vom putea obține rezultate înalte care să facă cinste ciclismului din patria noastră în întîlnirile internaționale.

Studii medico-sportive asupra „cursei de înot de mare fond" pe Dunăre*)

Dr. I. DRĂGAN
ELENA COLCNIC
S. FILOTE

Numeroasele competiții interne și în special cele internaționale organizate în anul 1954, au făcut ca natația să cunoască încă din luna aprilie a aceluiași an o bogată și intensă activitate.

Printr-o muncă de pregătire bine planificată, bazată pe o strînsă colaborare între antrenori, sportivi și medici, s-a reușit cu ocazia finalelor Campionatelor R.P.R. să se obțină cîteva rezultate de valoare europeană.

Colectivul nostru și-a propus ca în articolul de față să releve cîteva particularități desprinse cu ocazia cursei de mare fond pe Dunăre, care pot servi ca învățăminte pentru viitor.

Pentru această lucrare am utilizat analizele făcute pe 13 subiecți — în care am inclus primi trei clasați, cinci care au abandonat și alți 5 sportivi sosiți în jumătatea a doua a clasamentului.

Condițiile atmosferice în care s-a desfășurat concursul au fost prielnice (vreme senină, călduroasă) iar direcția cursei a fost în sensul curentului (curentele sporadice de pe parcurs neinfluențînd prea mult asupra concurenților, mai ales asupra acelor antrenați).

Temperatura apei luată la plecare și sosire a variat între 19° la Brăila și 20° la Galați, iar temperatura aerului între 28° și 34°. Metoda tehnică de lucru folosită a fost următoarea: cu o zi înainte la supravizita medicală s-au înregistrat — pulsul, tensiunea arterială, greutatea, numărul globulelor albe și formula leucocitară, calciul și glicemia în sînge și urină, probele hepatice, examenul de urină și dozarea clorurilor de sodiu urinare.

Acești indici au fost înregistrați la start (cu 30 minute înainte de plecare), și la sosire (după maximum 8—10 minute) iar la sportivii ce n-au putut termina cursa la 1—2 minute de la ieșirea din apă.

In afară de modificările chimice, humorale, vegetative și nervoase, cauzate de efort, la sportivi se mai adaugă „starea de start" care în lumina învățăturii pavloviste, o privim ca pe o stare funcțională care are la bază o serie de reflexe condiționate fixate în timp, care ele însești ajung la un moment dat să producă în organism modificări ca și cele cauzate de efortul fizic.

*) Lucrare făcută la Serv. Medico-Sportiv al Comisiei centrale de natație.

De aceea se impune pentru astfel de competiții ca sportivii noștri să facă o pregătire corespunzătoare, la care să se aplice principiul eforturilor mari. La aceasta se adaugă și faptul că pentru a putea face față cu succes unui anumit efort, antrenamentul trebuie să fie intens și judicios gradat.

De asemenea pentru a trece de la starea de repaus la starea de efort organismul are nevoie de o trecere intermediară ilustrată prin „încălzire", necesitatea acesteia decurgînd din faptul că în repaus organismul lucrează la un regim energetic mai scăzut și are din această cauză nevoie de a se adapta la efortul ce urmează. Altădată cînd antrenamentul se făcea după metode empirice, se întîlneau foarte frecvent accidente care aveau la bază tocmai această greșită adaptare la efort, astăzi remediată prin aportul medicilor pentru cultură fizică și sport.

Să vedem acum condițiile în care s-au prezentat participanții la concurs. Trebuie să menționăm faptul că au luat parte la această competiție și sportivi componenți ai lotului republican de natație pe distanțe scurte, fără a avea pregătirea necesară, cerută de regulament (de exemplu: Anca Rosetti, Gabriela Mangezius, Alexandru Munteanu care au sosit în Brăila abia cu 24 de ore înaintea cursei etc.). Majoritatea sportivilor au sosit în Brăila cu 3—5 zile înaintea competiției, nu s-a putut face un antrenament metodic ci o aclimatizare în condițiile desfășurării efortului, iar în ceea ce privește alimentația, aceasta a lăsat de dorit (deși se cunosc bazele alimentației științifice la sportivi, necesare acoperirii cheltuielilor energetice). In general alimentația nu a conținut hidrați de carbon și vitamine, deși ne aflam în plin sezon de fructe; ea a abundat în proteine. Toate acestea constituie o lipsă a medicilor de asociație care au neglijat să facă recomandările necesare antrenorilor înainte de pregătirea concursului.

De asemenea trebuie discutată problema antrenamentului. Din informațiile culese nici un sportiv nu a făcut un antrenament corespunzător acestui efort.

Cei mai conștiincioși, sportivii asociației „Dinamo" care de altfel s-au clasat pe primele locuri, au înotat zilnic între 10—15 km împărțiți în mai multe etape, continuînd a doua zi cu alți 15—20 km tot fragmentat. Nici un sportiv n-a înotat tot traseul într-o singură zi; în cel mai fericit caz întreg traseul l-au făcut în cele 4—5 zile cît au stat în Brăila înaintea concursului. Marea majoritate au înotat cîțiva km (5—15 km) în ritm de încălzire și abia în timpul cursei au făcut cunoștință cu traseul și cu diferitele curente ale Dunării de pe parcurs. Aceasta a fost cauza abandonurilor multora dintre sportivii participanți înregistrate mai ales la cei mai debili din punct de vedere fizic și la cei complet neantrenați.

Iată deci efectele negative ale insuficientei pregătiri cît și mai ales faptul important pentru medicul de cultură fizică și sport de a putea aprecia chiar retrospectiv, la sportivul care totuși a terminat cursa grație unei pregătiri fizice bune, gradul de antrenament prin probele funcționale și mai ales de laborator.

Să vedem cum au înţeles sportivii participanţi şi antrenorii lor să aplice principiul gradării efortului, principiu de bază din fiziologia antrenamentului şi anume „încălzirea" înaintea unui efort intens.

Este ştiut că dacă antrenamentul intens ajută pe sportiv nu numai din punct de vedere fizic, dar mai ales psihic prin reflexele condiţionate pe care i le creează în vederea depăşirii „punctului mort" sau a întîrzierii apariţiei lui, „încălzirea" înainte de cursă face posibilă trecerea organismului de la starea de repaus cu consum energetic mic, la starea de activitate cu cerinţe energetice mari ce nu pot fi satisfăcute decît printr-o prealabilă acomodare.

Este ştiut nu numai din fiziologia generală, dar şi din practica de toate zilele că simpla cufundare în apă rece (înţelegînd prin „rece" o temperatură mai scăzută decît cea a corpului omenesc), produce o serie de reflexe inhibitorii, apnee, paloare, ameţeli, creşterea tensiunii arteriale şi a pulsului etc. La acest substrat organic se mai adaugă şi cel funcţional, tradus printr-o serie de reflexe condiţionate de însăşi vederea apei ce reeditează în mai mică măsură fenomenele mai sus citate. Bineînţeles la sportivii mai vechi (deci şi în cazul de faţă) aceste fenomene sînt mult reduse tocmai datorită acestui contact îndelungat cu apa.

In concluzie, se impune tocmai din aceste două motive (al trecerii de la starea de repaus la efort şi al antrenării reflexelor datorite noului mediu — apa) ca sportivii înaintea oricărui efort, fie distanţă mică, fie cursă de fond (şi aici citez faptul că maratoniştii ce parcurg 42,200 km fac o încălzire de aproape 45 minute) să-şi facă încălzirea corespunzătoare (gimnastică respiratorie, gimnastică abdominală, gimnastică pentru membre), încălzirea constînd dintr-o parte generală — gimnastică — şi o parte specială — în apă — exerciţii ce-i vor pune în condiţii superioare de efort.

La cursa de mare fond din anul 1954, nici un sportiv n-a făcut acest lucru (cei mai buni probabil şi-au făcut încălzirea pe prima parte a cursei, aşa cum se obişnuieşte la noi, iar alţii şi-au dat seama de acest fapt abia după 2—4 km de la plecare, atunci cînd punctul mort i-a forţat să abandoneze cursa).

Citez ca exemplu în această privinţă pe sportivul S. U. — „Voinţa", care în primii 2—3 km s-a menţinut în plutonul fruntaş şi care nemaiputînd continua efortul, la km 3 a fost silit să abandoneze. Examenele noastre de laborator au confirmat justeţea acestui fel de a vedea.

Fiziologia şi practica curentă ne învaţă că „relaxarea" (revenirea la starea de repaus) trebuie făcută tot progresiv, asta pentru a scuti organismul de eventuale prăbuşiri pe care i le poate provoca efectuarea unui travaliu mare în starea de repaus (în clinică este cunoscută starea de colaps pe care o poate da prăbuşirea bruscă a unei stări febrile, organismul neavînd timpul necesar de a se acomoda de la un metabolism crescut la unul scăzut). La sportivii noştri participanţi în cursele de fond, revenirea modificărilor fiziologice este mult întîrziată deoarece la terminarea cursei toţi ies la mal foarte repede, extenuaţi, aşa cum nu trebuie să se întîmple după un efort fie el cît de mare.

Cercetările efectuate în laborator au urmărit trei probleme:

1. Numărătoarea globulelor albe şi modificările formulei leucocitare.

2. Examenele humorale: — dozarea glucozei în sînge; — dozarea calciului în sînge; — probele funcţionale hepatice (sulfat de cadmiu, thymol).

3. Analiza urinei — examen sumar de urină; — dozarea clorului urinar.

Înainte de a studia aceşti indici vom analiza modificările observate în ceea ce priveşte pulsul, tensiunea arterială şi greutatea.

Pulsul. S-a înregistrat cu 24 h înaintea startului şi varia între 60—75 pe minut la supravizita medicală (în clinostatism).

La doi din cei care au abandonat am găsit o uşoară accelerare (respectiv 84 şi 92 pulsaţii pe minut). Cîteva sondaje făcute cu 30 minute înaintea startului ne-au oferit o medie cuprinsă între 80 şi 90 pulsaţii pe minut iar la cei doi 92 pe minut, respectiv 108 pe minut. Această tahicardie, manifestare a „stării de start" este datorită unor reflexe variate. Media valorilor găsite la sosirea din cursă a fost cuprinsă între 130—145 pulsaţii pe minut. Astfel C. Gh. primul clasat avea 118 pe minut la 8 minute după ieşirea din apă. De remarcat că la cei care au abandonat am găsit valori peste 160 pulsaţii pe minut însoţite de tulburări de ritm ca: *extrasistole* iar la I. O. chiar o *fibrilaţie auriculară* care a revenit însă în 30 minute (ambele sînt tulburări de ritm cardiac ce indică o oboseală a muşchiului cardiac şi o proastă adaptare la efort a organismului).

Înregistrările făcute după 1 h (la întoarcerea cu vaporul spre Brăila) au arătat că tahicardia revenise la marea majoritate în jurul cifrei de 80 bătăi pe minut, la primii clasaţi chiar la normal (C. Gh., R. N., I. A.) iar la cei care au abandonat s-a menţinut încă în jurul a 100 pulsaţii pe minut.

Tensiunea arterială. Studiul tensiunii arteriale a fost făcut pe 12 sportivi sosiţi la start şi pe 4 din cei care au abandonat.

Am urmărit modificările tensiunii arteriale maxime şi minime, diferenţială şi media (T = tensiune; A = arterială; Mx. = maxima; Mn. = minima). Media T. A. Mx. luată cu 24 h înaintea concursului a fost între 115—130 mm Hg iar T. A. Mn. între 65—80 mm Hg.

In cele ce urmează vom vedea că sportivii care au înregistrat variaţiile cele mai mici s-au clasat pe primele locuri. La cei 4 care au abandonat cursa T. A. Mx. a variat între 140—150 mm Hg iar T. A. Mn. între 80—90 mm Hg. La toţi însă la start s-a găsit o creştere a T. A. Mx. cu 10—20 mm Hg.

La cei care au abandonat s-a găsit o T. A. Mx. de 60—80 mm Hg şi o T. M. Mn. de 30—50 mm Hg. Aceşti ultimi sportivi la care se adaugă tahicardia descrisă, precum şi starea de epuizare fizică tradusă prin modificările indicilor sanguini, prezintă un sindrom de şoc periferic cu pierdere de săruri accentuată şi cu modificări ale formulei leucocitare caracteristice.

La cei care au terminat cursa, T. A. Mx. a variat între 130—150 mm Hg iar T. A. Mn. între 60—100 mm Hg. După 1 h valorile au revenit aproape la normal.

La fruntaşii cursei, T. A. diferenţială a crescut cu 10—20 mm Hg. La cei care au abandonat s-a notat o prăbuşire a acesteia cu 30—40 mm Hg. Ca o mărturie a proastei adaptări la efort a organismului, menţinîndu-se aceste valori chiar la 1 h după terminarea cursei. Creşterea pulsului cu 40—50 pulsaţii pe minut însoţită de o creştere a T. A. Mx. cu 10—20 mm Hg precum şi de o creştere a diferenţialei şi mediei o interpretăm ca un bun indice de adaptare la efort cum de altfel s-a şi confirmat prin rezultatele obţinute de aceşti sportivi.

Prăbuşirea T. A. Mx. cu prăbuşirea diferenţialei şi mediei, tahicardia exagerată însoţită de tulburări de ritm cardiac ca şi rezultatele tehnice (abandonări sau ultimele locuri în clasamentul general) o privim ca pe o reacţie negativă a organismului, o neadaptare totală la efort.

Greutatea. Scăderile în greutate au variat între 1—2,5 kg. Cei mai bine clasaţi au pierdut între 2—2,5 kg, iar cei mai slab clasaţi — care de altfel au mers la un regim de lucru scăzut (au făcut o simplă plimbare pentru a termina cursa) au pierdut 1—1,5 kg. La cei care au abandonat scăderea a fost de 2—3 kg. (La aceste scăderi trebuie luată în consideraţie cantitatea de apă pe care sportivii o înghit pe parcurs).

Leucocitoza şi formula leucocitară. La efort, globulele albe cresc de la 6—8.000 pe mm^3 putînd atinge 10—20.000 pe mm^3 şi chiar mai mult după intensitatea şi durata efortului. Simpla transpunere a sportivului la start modifică formula leucocitară şi numărul globulelor albe, demonstrînd astfel reglarea nervoasă a hematopoezei. După cursa de fond leucocitele au crescut la cei care au abandonat pînă la 16.000 pe mm^3, iar la ceilalţi pînă la 10-12.000 pe mm^3. Această creştere se face în special pe seama neutrofilelor (globule albe care cresc în infecţii) şi cresc de la 60—65% normal la 75—80% la primii clasaţi şi 90—95% la cei care au abandonat. De asemenea notăm o scădere a limfocitelor mergînd pînă la 4—5% la ultimii. Se semnalează de asemenea dispariţia eozinofilelor după cursă (globulele albe care cresc în stări alergice) deşi la start numărul lor creşte. Aceste ultime modificări ţin în special de buna funcţionare a glandei hipofize şi suprarenale care sînt sub dependenţa scoarţei cerebrale. Astfel la cei care au abandonat şi la care se notează o proastă funcţionare a glandei suprarenale, numărul eozinofilelor creşte sau rămîne constant.

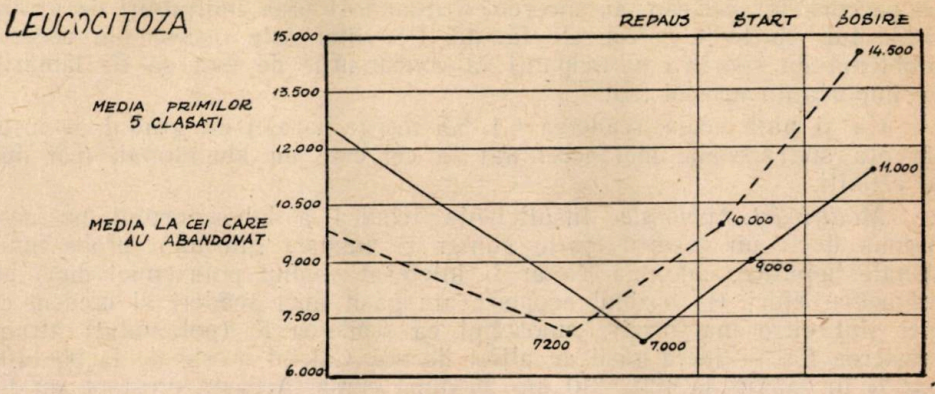
Datele celor care au abandonat sînt foarte mult apropiate de cele ale ultimilor clasaţi.

Toate aceste modificări nu diferă de datele înregistrate în alte ramuri decît prin intensitatea fenomenelor observate. Aceste modificări la cei care abandonează merg în sensul unei insuficienţe a glandei suprarenale.

Dăm mai jos rezultatele modificărilor fiziologice a primului clasat C. G.

	Repaus	Start	Sosire
Leucocite	6.500	7.400	10.800
Neutrofile	63%	68%	72%
Eozinofile	2%	3%	4%
Bazofile	1%	3%	1%
Limfocite	30%	23%	21%
Monocite	4%	3%	1%
Plasmocite	—	—	1%

In încheierea acestei probleme vă prezentăm media leucocitozei primilor cinci clasaţi şi a celor care au abandonat.



Examenul urinei. Ne interesa pe de o parte examenul sumar de urină iar pe de altă parte problema excreţiei clorului urinar. In privinţa examenului sumar de urină am constatat:

— apariţia albuminuriei, apariţia leucocitelor şi a epiteliilor renale şi creşterea calciului urinar sub formă de oxalat de calciu.

Albuminuria poate apare în orice efort fizic cît de mic; în absenţa altor elemente patologice în urină interpretăm primele două modificări ca semne de iritaţie renală (nu insuficienţă renală de efort cum greşit pretind unii), datorită urinei hiperconcentrate precum şi a unor produşi intermediari de metabolism, acizi, produşi ce irită rinichiul.

Dovada cea mai bună că aceste fenomene sînt pur funcţionale, fără a avea un substrat lezional organic, o constituie faptul că sînt trecătoare, cedînd în 1—2 h după efort.

Creşterea calciului urinar este o consecinţă a creşterii calciului sanguin, lucru demonstrat prin dozarea calcemiei sanguine.

Cunoscută fiind importanţa fiziologică a Cl Na în contracţia musculară mai ales în legătură cu problema aşa de discutată în natatie, dacă înotătorii transpiră sau nu (Krestovnikov susţine că nu), problema clorului urinar ne-a preocupat în mod deosebit.

La majoritatea sportivilor am găsit o scădere apreciabilă a clorului urinar după cursă. Astfel scăderile au mers de la 14 gr ‰ cît era înainte,

la 10 gr ‰ la primul sosit iar la cei care au abandonat la 7 şi 8 gr ‰ deci o diminuare cu 50%. Inregistrările făcute în toamna anului 1953 la bazinul acoperit Floreasca cu ocazia întîlnirii R.P.R.—R.P.B. ne-au arătat o scădere globală a clorului sanguin (plasmatic şi globular) de la 3,5 gr ‰ la 2 gr ‰. Acest fapt coroborat cu scăderea marcată a Cl Na urinar întăreşte presupunerea că la înotători totuşi sursa principală de excreţie clorurată contrară vechilor date clasice, rămîne pielea şi respiraţia în mai mică măsură.

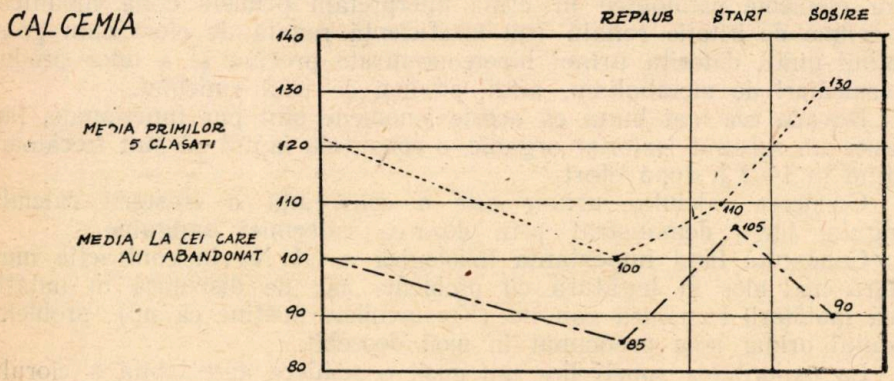
De aici rezultă o învăţătură practică ce se aplică la ciclişti şi maratonişti şi anume că alimentaţia pe parcursul cursei de mare fond, trebuie să conţină neapărat Cl Na iar în prezilele competiţiei este bine ca înotătorii să folosească un regim hiperclorurat.

S-a încercat în anul 1954, ca în soluţia de alimentaţie pe parcurs să introducem şi Cl Na, dar majoritatea sportivilor nu se alimentează pe parcurs iar cei care au încercat-o n-au fost prea mulţumiţi de gustul lichidului, cu toate corectivele făcute. Pe viitor este necesar în această problemă ca sportivii participanţi la concursurile de înot să fie lămuriţi de importanţa acestui fapt.

Ca şi pînă acum, scăderea Cl Na merge paralel cu gradul de insuficienţă suprarenală, mai accentuat la cei care au abandonat, mai mic la ceilalţi.

Modificări humorale. Insuficienţa tehnică a laboratorului nu ne-a permis decît un examen foarte sumar şi anume: glicemia, probe funcţionale hepatice, calcemia. Ne-ar fi interesat studiul potasemiei după un asemenea efort (la bazinul acoperit am găsit mici scăderi şi credem că aici sînt cifre mai mari), cunoscînd că scăderea K (potasiului) atrage creşterea Ca — lucru găsit de altfel de noi. Calciul creşte de la 90—100 mg ‰ în repaus la 130—140 mg ‰ după cursă. Această creştere am remarcat-o la primii clasaţi. Revenirea se face foarte rapid, în 1—2 h, iar la cei care au abandonat, după o creştere care variază între 30—40 mg ‰ prin simpla prezentare la start după întreruperea cursei (abandon) notăm o scădere, care este superioară cifrei de repaus. (După 2 h valorile încă nu revin la normal).

Prezentăm acum curba primilor 5 clasaţi şi a abandonului.



Probele hepatice sînt reacţii serologice de precipitare datorită conţinutului de proteine al serului sanguin. Graţie acestor reacţii noi putem aprecia starea de funcţionare a celulei hepatice. In mod normal aceste reacţii sînt negative (pozitivarea lor indică o insuficienţă a celulei hepatice).

Exemplu: *Proba cu Thymol* — normal 2—4 U. Creşterea peste 4 indică o proastă funcţionare a ficatului.

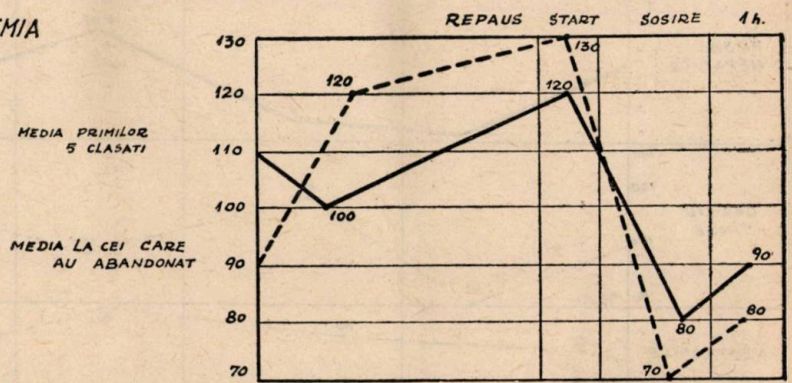
2. *Reacţia cu sulfat de cadmiu* — negativă (ficatul funcţionează bine) — pozitivă (proastă funcţionare a ficatului).

In privinţa probelor funcţionale hepatice (examene de laborator ce arată funcţia hepatică) este de semnalat în mod deosebit intensa lor pozitivare la cei care au abandonat, fapt ce demonstrează că alături de factorul nervos central şi glanda suprarenală, ficatul este organul ce suferă mult în asemenea cazuri, proasta lui funcţionare fiind incompatibilă cu continuarea cursei.

Astfel la cei care au abandonat, Thymolul a crescut de la 3 U în repaus la 13 U la sportivul I. Ov. şi la 16 U la sportivul S. Gh. Reacţia de sulfat de cadmiu de asemenea a devenit intens pozitivă la cei care au abandonat. Chiar la primii clasaţi am obţinut o uşoară pozitivare a reacţiei cu sulfat de cadmiu şi o creştere a Thymolului pînă la 5 U la primul clasat — C. Gh. Aceste probe arată rolul ficatului în metabolismul proteinelor.

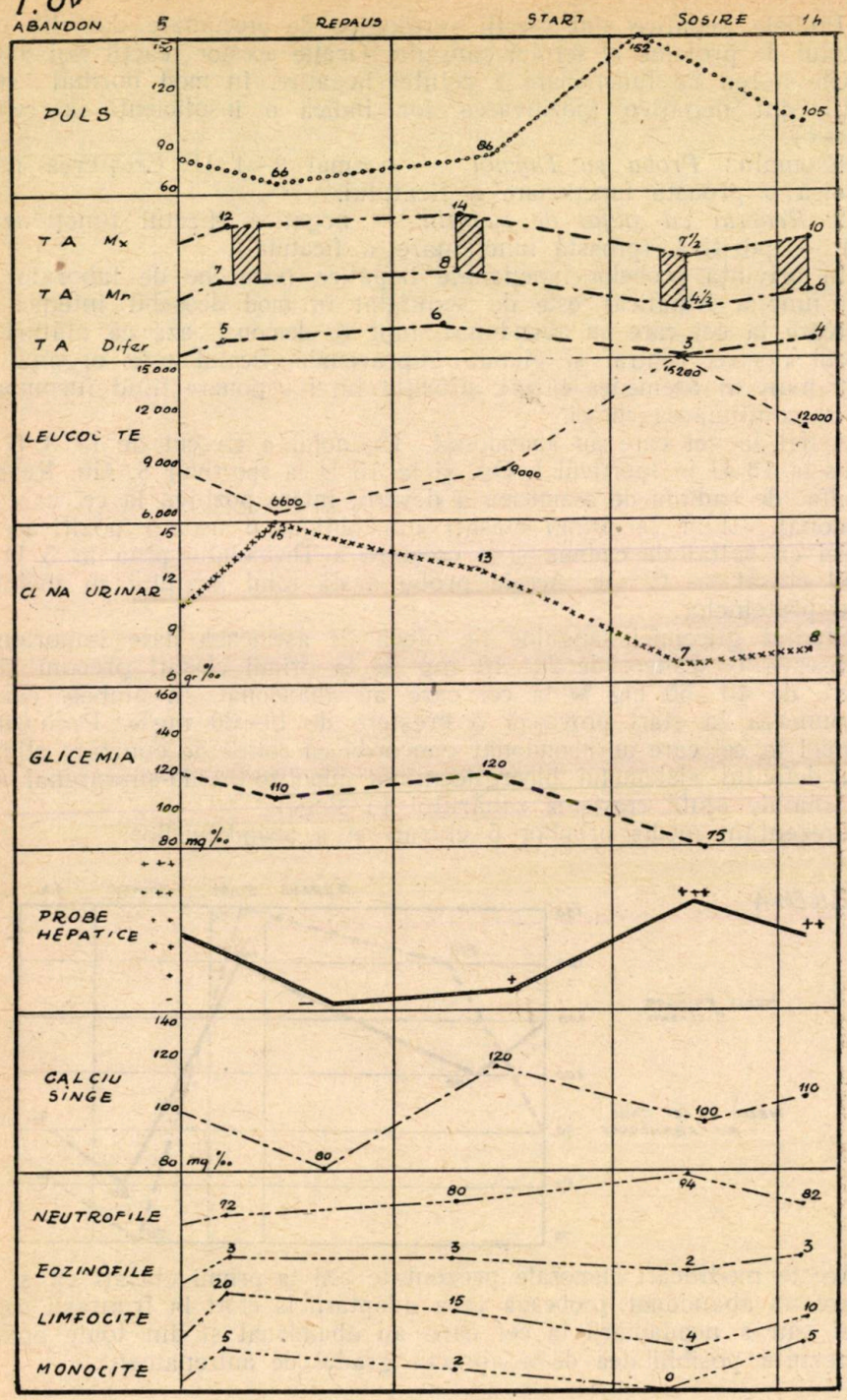
Studiul glicemiei sanguine ne oferă de asemenea date importante. Se observă o scădere de 20—40 mg ‰ la primii clasaţi precum şi o scădere de 40—60 mg ‰ la cei care au abandonat. In ambele cazuri transpunerea la start provoacă o creştere de 10—30 mg‰. Prăbuşirea glicemiei la cei care au abondonat concordă cu starea de epuizare clinică şi cu deficitul sistemului hipergliceminat hipofizo-tiroido-suprarenal (aceste glande ajută creşterea zahărului în sînge).

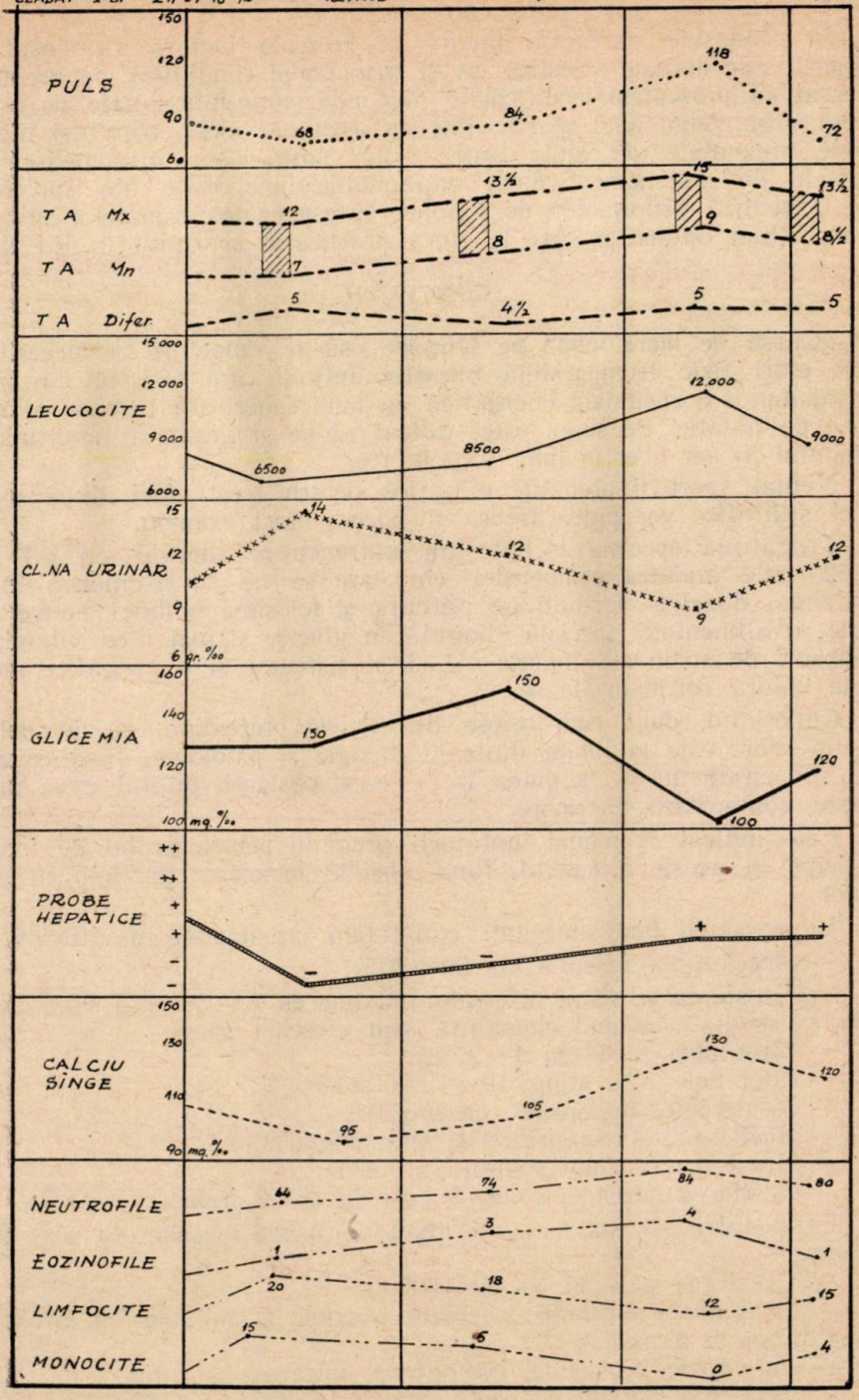
Prezentăm media primilor 5 clasaţi şi a abandonurilor.



Aceste modificări humorale prezentate atît la primii clasaţi cît şi la cei care au abandonat, probează teza adaptării la efort la fruntaşii competiţiei sau a neadaptării la cei care au abandonat şi din toate aceste date rezultă posibilitatea de a aprecia gradul de antrenament.

I. OV


ABANDON
5
REPAUS
START
SOSIRE
14
PULS
150
120
90
60
66
86
152
105
T A Mx
T A Mn
T A Difer
12
7
5
14
8
6
7½
4½
3
10
6
4
LEUCOCITE
15 000
12 000
9 000
6 000
6600
9000
15200
12000
CLINA URINAR
15
12
9
6 gr %oo
15
13
7
8
GLICEMIA
160
140
120
100
80 mg %oo
110
120
75
PROBE HEPATICE
+++
++
+
-
++
CALCIU SINGE
140
120
100
80 mg %oo
80
120
100
110
NEUTROFILE
EOZINOFILE
LIMFOCITE
MONOCITE
72
80
94
82
3
3
2
3
20
15
4
10
5
2
0
5


C.GH.
CLASAT I-ul - 2h 57' 18" 7/10
REPAUS
START
SOSIRE
1h
PULS
150
120
90
60
68
84
118
72
T A Mx
T A Mn
T A Difer.
12
7
13½
8
15
9
13½
8½
5
4½
5
5
LEUCOCITE
15 000
12 000
9 000
6000
6500
8500
12,000
9000
CL.NA URINAR
15
12
9
6 gr. ‰
14
12
9
12
GLICEMIA
160
140
120
100 mg. ‰
130
150
100
120
PROBE HEPATICE
++
++
+
+
-
-
-
-
+
+
CALCIU SINGE
150
130
110
90 mg. ‰
95
105
130
120
NEUTROFILE
EOZINOFILE
LIMFOCITE
MONOCITE
64
74
84
80
1
3
4
1
20
18
12
15
15
5
0
4

In modestele observaţii făcute în prezenta lucrare (modestă prin numărul mic de date obiective cît şi prin faptul condiţiilor de lucru) am încercat să prezentăm modificările profunde morfo-funcţionale pe care le suferă organismul unui sportiv într-un asemenea efort, convinşi fiind că datele prezentate vor ajuta antrenorilor noştri să-şi întocmească programele de antrenament după capacităţile funcţionale ale sportivului, spre a realiza performanţe de valoare corespunzătoare bazelor materiale şi condiţiilor optime pe care le oferă practicarea sportului în R.P.R.

CONCLUZII

„Cursa de mare fond" pe Dunăre este o competiţie ce necesită un mare efort fizic (comparabilă maratonului) şi care solicită din partea organismului o cheltuială energetică cu mult superioară tuturor celorlalte probe de natatie. De aceea este indicat să fie programată la terminarea sezonului în aer liber în luna septembrie.

Numai sportivii pregătiţi minuţios pentru acest efort după metode strict ştiinţifice vor putea trece cu succes acest examen.

Pregătirea specială include un antrenament adecvat cu cel puţin 15—20 zile înaintea competiţiei (în care să fie de asemenea incluse încălzirea, dozarea efortului pe parcurs şi folosirea odihnei active după efort), o alimentaţie specială (bogată în glucide şi mai ales vitamina C şi cloruri de sodiu atît înainte cît şi pe parcurs) şi o pregătire morală şi de voinţă corespunzătoare.

Cunoscînd, după cum reiese din datele prezentate, că intensitatea acestui efort este la limita dintre fiziologie şi patologie, fără condiţiile mai sus citate nu se va putea trece acest obstacol, putînd avea urmări asupra comportării ulterioare.

Este indicat ca numai înotătorii pregătiţi pentru probe de fond să participe la aceste competiţii, fiind absolut împotriva participării sprinterilor.

La sportivii bine antrenaţi constatăm următoarele modificări:

— Accelerarea pulsului cu 50—70%.

— Creşterea tensiunii arteriale maxime cu 20—30 mm Hg, diferenţiala şi media rămînînd constantă sau crescînd uşor.

— Greutatea scade cu 1—2 kg.

— Globulele albe ating 10—12.000/mmc.

— Neutrofilie, limfopenie, eozinofilie.

— Scăderea Cl Na urinar şi plasmo-globular.

— Creşterea calciului sanguin şi urinar.

— Scăderea glicemiei şi uşoară pozitivare a probelor hepatice.

La neantrenaţi (cei care au abandonat) modificările au fost următoarele:

— Creşterea pulsului cu 70—100%.

— Prăbuşirea tensiunii arteriale maxime şi minime cu prăbuşirea diferenţialei şi a mediei.

— Leucitoză, neutrofilie, limfopenie, masive.

— Scăderea clorurei de sodiu urinar la 50%.

— Scăderea intensă a glicemiei cu pozitivare accentuată a probelor hepatice.

Ca ultimă concluzie din prezentarea acestor indici obiectivi se desprinde importanța pentru practica curentă de a putea aprecia gradul de pregătire sportivă chiar retrospectiv nu numai la sportivii care au abandonat dar și la cei care au terminat cursa.

BIBLIOGRAFIE

Bîkov — „Manual de fiziologie".
Krestovnikov — „Fiziologia exercițiilor fizice".
Dr. Fl. C. Ulmeanu — „Presiunea medie la sportivi, modificarea sa după efort și antrenament". Analele ed. fizice, anul VI, nr. 4, 1937.
Dr. I. Nițescu și Dr. Stănescu — „Rolul vitaminei C și B_1 în efortul fizic". Extras din Analele ed. fizice, anul VII, nr. 2, 1935.
A. R. Rastimamanga — „Recherches sur le rôle de l'acide ascorbique, en particulier au cours du travail". „Le Travail Humain" nr. 3, 1939.
Dr. I. Nițescu, Dr. Fl. C. Ulmeanu — „Vitamina C din sînge și efortul fizic". Extras din Analele ed. fizice, anul IV, nr. 3, 1940.
Dr. I. Nițescu și Dr. Stănescu — „Modificările formulei sanguine în efort".
Caiet documentar de medicina culturii fizice — nr. 1 și 2 — Revista Ministerului Sănătății.

Indicații metodice în predarea noilor elemente tehnice în canotajul academic

ERNEST WARGHA
student anul IV — Institutul de Cultură Fizică

În canotajul nostru capitolul tehnicii, este astăzi una din problemele cele mai disputate de către antrenorii și cunoscătorii acestei ramuri sportive. In scopul îmbunătățirii acesteia se tinde azi, pe baza unui studiu aprofundat din punct de vedere fiziologic, mecanic și biomecanic, spre o tehnică cît mai economică în ceea ce privește efortul fizic, dar cu un randament cît mai mare.

Performanțele canotorilor sovietici din ultimii ani, dovedesc că s-au făcut studii serioase în acest domeniu. Tehnica preconizată de școala sovietică de canotaj se aplică cu succes la noi în țară, dat fiind condițiile de pregătire asemănătoare ale vîslașilor noștri cu cele ale vîslașilor sovietici. In scopul aprofundării și însușirii cît mai perfecte a acesteia, vom căuta să expunem unele metode și mijloace din studiul scurtei noastre experiențe.

1. Premisele care condiționează însușirea noii tehnici

Pregătirea tehnică este strîns legată de o serie de factori care condiționează reușita aplicării ei în ramura sportivă respectivă.

Astfel tehnica vîslitului, necesită o dezvoltare a tuturor calităților fizice de bază (forța, viteza, rezistența și îndemînarea), cu predominanța forței și a rezistenței. De aceea, la începători nu vom insista de la început asupra pregătirii tehnice, mai ales atunci cînd pregătirea lor fizică prezintă lacune în ceea ce privește dezvoltarea unei calități fizice.

Deci, pentru o însușire mai rapidă a tehnicii, este necesar înainte de toate să se pună accentul pe pregătirea fizică multilaterală cu dezvoltarea îndeosebi a forței și a rezistenței.

O mare importanță vom acorda formării unei îndemînări specifice, cum ar fi mînuirea ambarcației, a ramelor și vîslelor cu toate accesoriile lor, precum și formarea unui simț al echilibrului, a stăpînirii corpului în diferite poziții, adică un simț muscular foarte bine dezvoltat. Alături de acestea va trebui să dezvoltăm un așa-zis simț al apei, al valurilor care să îndepărteze orice teamă sau crispare față de înclinările și balansările ambarcației.

Referindu-ne la latura practică a pregătirii tehnice a vîslașului începător, desigur că o vom începe în bacul fix sau plutitor (galeră de școală). Aceasta se începe toamna înainte de a se termina sezonul în aer liber, astfel ca începătorul nostru să ajungă totuși în contact cu mediul nou înconjurător. Ii vom da posibilitatea să se plimbe cu diferite bărci stabile de plimbare ca cele universale, sandoline etc.

Acestea contribuie la asigurarea participării conștiente în însușirea tehnicii vîslitului. Succesul pregătirii depinde de modul cum vom ști să creăm începătorilor o reprezentare cît mai completă despre mișcare, care trebuie să constituie o premisă în formarea deprinderii motrice noi, vîslitul.

Reprezentarea mișcării o formăm prin: o demonstrare corectă a tehnicii, însoțită de o explicație teoretică sumară, care va fi mai complexă, pe măsura învățării analitice a elementelor ciclului de vîslit. Bineînțeles că aceasta se face după ce începătorii noștri și-au însușit din punct de vedere teoretic elementele de bază ale unui ciclu de vîslit, și o serie de termeni tehnici din cei mai uzuali etc. Printre altele trebuie să-i lămurim asupra diferenței de efect a palei într-o poziție prea adîncă sau scoasă în timpul trasului prin apă, despre linia de plutire a palei și altele.

Instruirea tehnică se va începe în bacul fix cu accesoriile necesare. Acesta prezintă marele avantaj că nu trebuie manevrat şi are un echilibru perfect, astfel instructorul sau antrenorul are posibilitatea să intervină şi poate urmări de aproape executarea corectă a mişcării. Acest bac fix se poate fixa de ponton la mal vara sau iarna în sală, unde posibilităţile de autoobservare sînt mai mari cu ajutorul oglinzilor. Cu toate aceste avantaje bacul fix are şi o serie de dezavantaje. In primul rînd deşi palele sînt găurite totuşi rezistenţa palei în apă este mult prea mare faţă de barca în mişcare, astfel prin fiecare lovitură trasă prin apă se simte o rezistenţă uniformă, nu se simt variaţiile de viteză (care sînt în funcţie de intensitatea loviturii) ca la barca în mişcare.

Bacul plutitor mobil (galera de şcoală) prezintă o complexitate mult mai mare din acest punct de vedere, adăugîndu-se şi faptul că oferă posibilitatea de a instrui un număr mare de începători. Prin capacitatea sa de 8—10—12 locuri oferă toate senzaţiile reale pe care le produce vîslitul afară de simţul echilibrului.

In munca de instruire trebuie să dăm începătorului un material cît mai corespunzător, adică cărucior, palonier, ramă sau vîslă, furchet. Dînd începătorului materiale necorespunzătoare, acesta nu va şti să-l mînuiască corect, fapt care va duce la învăţarea deprinderii în mod greşit.

2. Perioada de însuşire a tehnicii în bacul fix sau în galera de şcoală

Metodica predării tehnicii vîslitului este o problemă care se discută şi astăzi, diferiţi autori preconizînd o seamă de teorii chiar contradictorii. Astăzi se folosesc mai multe metode. Metoda globală are dezavantajul că îl determină pe începător să păstreze timp îndelungat mişcări dure şi necontrolate, necesită un spirit de observaţie foarte bine dezvoltat din partea antrenorului, prezintă greutăţi în sezisarea greşelilor de către vîslaş. Metoda analitică prezintă dezavantajul că nu se pot lega bine elementele şi că învăţarea unui element nou poate dăuna altuia deja cunoscut ş.a.m.d.

Astfel instruirea tehnică în vîslit va folosi ambele metode, la început metoda globală, iar apoi vom folosi şi o combinaţie dintre metoda globală şi cea analitică.

Practic se lucrează astfel:

După ce am dat explicaţiile cele mai necesare din punct de vedere tehnic paralel cu demonstrarea corectă a ciclului de lovitură, vom aşeza începătorul nostru corect în bac. Ii vom arăta priza corectă, apoi îl vom pune să înceapă să vîslească, fără răsucirea palei, dîndu-i explicaţii simple şi cît mai rare în acest timp, lăsîndu-l să se gîndească la mişcare. Apoi vom căuta să eliminăm greşelile cele mai mari şi foarte vizibile ca de exemplu lipsa de coordonare dintre mişcarea antagonistă a braţelor şi picioarelor.

In următoarea fază de pregătire vom insista asupra elementelor tehnice din ciclul de lovitură, într-o succesiune care să fie de aşa natură încît să permită să se facă o legătură între ele pe măsură ce le învăţăm.

Incepem cu degajarea. De ce cu degajarea? Pentru că corectitudinea ei condiţionează în viitor tot ciclul de lovitură. O degajare corectă permite o stabilitate corectă a bărcii în revenire, o relaxare necesară în momentul revenirii şi deci un randament bun în succesiunea ciclurilor de lovitură. De asemenea permite elanul necesar care trebuie efectuat pentru un prins de apă corect avînd un echilibru bun şi o siguranţă în mişcare.

De aceea însuşirea ei corectă necesită exerciţii pregătitoare. Astfel vom executa degajări numai din braţe, dezvoltînd prin lucru un simţ mai dezvoltat al palei, o îndemînare în mînuirea mînerului — într-un cuvînt o acţionare corectă din braţ, antebraţ, articulaţia pumnului, ba chiar şi a degetelor. Necesitatea acestor mişcări o considerăm prin faptul că începătorul prin mişcarea trunchiului în degajare va neglija corecta acţionare a braţelor, deci prin munca corectă a braţelor prevenim de la început tendinţa de a greşi.

Aceste degajări din braţe vor fi executate rar şi fără o intensitate prea mare. Dacă mişcarea merge bine o vom combina cu mişcarea trunchiului. Se recomandă la începători un control vizual al palei proprii în timpul mişcării şi numai mai tîrziu vom trece la corectarea mişcării trunchiului.

Degajarea completă, va fi anticipată de o lovitură „fixă" scurtă executată din trunchi şi din braţe, folosind ca sprijin picioarele în palonier. Aici vom urmări îndeosebi progresivitatea cuplării braţelor care este maximă în momentul cel mai înclinat spre spate (25—30° peste verticală). De asemenea vom insista asupra momentului de ridicare din acest punct, care va coincide cu apăsarea mînerului, considerîndu-l chiar ca sprijin. Apăsarea mînerului se face în ultima fază cînd se mai simte presiunea apei în pală.

Ridicarea trunchiului se face foarte rapid, rămînînd totuşi o mişcare fină. Sezisarea momentului oportun atunci cînd va trebui executată apăsarea, va duce pe începătorul nostru la degajarea corectă. Această apăsare a mînerului va fi inclusă într-un semicerc ; înapoi în jos şi apoi înainte, executat exclusiv de antebraţ, la sfîrşitul căruia trunchiul este deja uşor trecut de verticală înainte. Foarte important este ca să insistăm asupra rotunjirii acestei mişcări, răsucirea palei lăsînd-o pentru mai tîrziu, vezi figura nr. 1.

Ca o recomandare generală în toată perioada de instruire a începătorilor, atît în bac cît şi în ambarcaţiile de şcoală, este indicat să se fixeze unghiuri de observare faţă de cel care vîsleşte, aceasta în scopul unei urmăriri cît mai uniforme de la un antrenament la altul. Urmărirea se face din profil pentru mişcarea de înainte şi înapoi cît şi lungimea loviturilor, oblic înainte şi înapoi pentru observarea în special a palei iar din spate pentru observarea devierilor laterale.

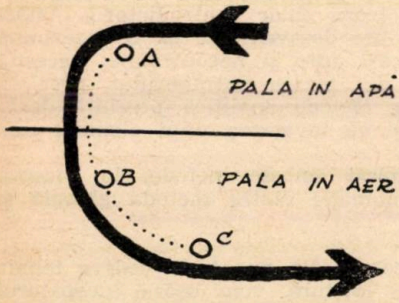


Fig. 1

Drumul parcurs de mîner în semicercul de degajare.

A—B — apăsarea mînerului, ridicarea corpului la verticală, pala este încă în poziţia trecerii prin apă.
B—C — trecerea corpului uşor peste verticală, răsucirea palei.

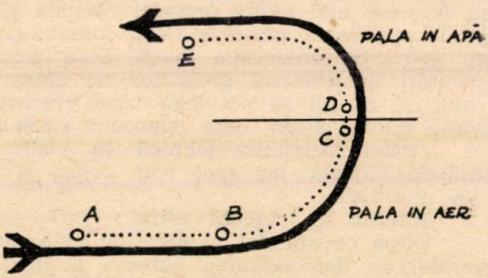


Fig. 2

Drumul mînerului în semicercul prinsului de apă.

A—B — mînerul trece de palonier făcîndu-se răsucirea palei.
B—C — căruciorul este încă în mişcare. Se execută mişcarea de apropiere a palei de apă cu o viteză mărită.
C—D — oprirea căruciorului.
C—E — pala a fost introdusă în apă cu o viteză mai mare decît mişcarea bărcii.

Este necesar însă ca vîslaşul să-şi facă şi o autoobservare urmărindu-se în oglinzi, sau urmărindu-şi pala şi mişcarea căruciorului.

După ce s-a însuşit degajarea vom lungi lovitura fixă în sensul că vom prinde apa mai din faţă. Şi această lovitură se face cu căruciorul fix folosind picioarele ca punct de sprijin în palonier. Ea se va executa printr-o aplecare mai pronunţată a trunchiului înainte cu întinderea progresivă a braţelor.

Legată de mişcarea de degajare urmează revenirea care constă dintr-o ridicare rapidă a trunchiului care trece uşor de verticală, urmează o frînare a mînerului în dreptul porţiunii de mijloc a coapsei în înaintarea lui, după care împingerea lui se accelerează progresiv, cu cît ne apropiem de prinsul apei. După ce corpul a ajuns la o înclinaţie de cca. 55—60°, braţele întinse (însă într-o poziţie care să permită o contracţie în condiţii optime a grupelor musculare) vor executa printr-o mişcare rapidă din articulaţia umerilor, o ridicare a mînerului înainte în sus şi trăgînd înapoi. Această mişcare de asemenea se va executa cît mai rotunjită, ea fiind socotită semicercul prinsului.

apei. Legat de această mişcare a braţelor trunchiul se ridică puternic în sus şi înapoi, lovitura terminîndu-se prin degajarea de acum deja cunoscută. Remarcăm însă că această mişcare în ansamblul ei va trebui să devină o mişcare fină şi continuă cu toate că se execută cu viteza crescîndă, în special la faza de trecere de la revenire la prinsul apei. In tot timpul mişcării trebuie să evităm deviaţiile corpului în orice plan, vezi fig. nr. 2.

Se trece apoi la partea cea mai grea a instruirii: completarea ciclului de lovituri prin adăugarea acţiunii picioarelor care pînă acum le-am folosit numai ca sprijin static în palonier.

Problemele cărora trebuie să le acordăm o atenţie deosebită ar fi următoarele:

Incepînd cu revenirea, cursa căruciorului trebuie să înainteze în viteză crescîndă către capătul şinelor, printr-o mişcare fină, fără să dăm ocazii la şocuri, bruscări etc. Aceste greşeli sînt inerente de altfel la începători, şi de aceea vom căuta să formăm în acest scop o coordonare perfectă în ceea ce priveşte succesiunea dar şi concomitenţa acţiunii braţelor, trunchiului şi picioarelor. O metodă eficace care poate veni în ajutorul nostru ar fi următoarea:

Vom preîntîmpina cu o fracţiune de secundă sosirea căruciorului la capătul şinelor pe ultima porţiune a înaintării lui, prin mişcarea mînerului înainte în sus, deci înainte de oprirea căruciorului şi acţiunii picioarelor. Astfel ca în momentul contactului cu apa să fim gata pentru tracţiunea palei prin apă.

Mişcarea se va executa cu braţele aproape complet întinse din articulaţia umerilor, urmată de o împingere puternică în palonier deodată cu o ridicare a trunchiului.

S-a dovedit în practică că acest prins se însuseşte foarte greu şi necesită multă răbdare şi atenţie din partea vîslaşului şi antrenorului. El se însuseşte mai uşor printr-o scurtare a cursei căruciorului la început, restul mişcării rămînînd complet neschimbat. Cu timpul cînd se va deprinde mişcarea vom trece la lungirea cursei căruciorului, pentru ca să ajungem la ciclul complet de lovitură.

Ajungînd la lovitura completă e bine să precizăm lungimea ei. Vîslaşul nu trebuie să ajungă forţat la această lungime. In primul rînd ea depinde de conformaţia anatomică a vîslaşului. Fiecare la rîndul lui în conformitate cu lungimea trunchiului şi a segmentelor lui va prezenta limitele sale eficace din punct de vedere muscularo-motric, condiţionate şi de mobilitatea sa articulară.

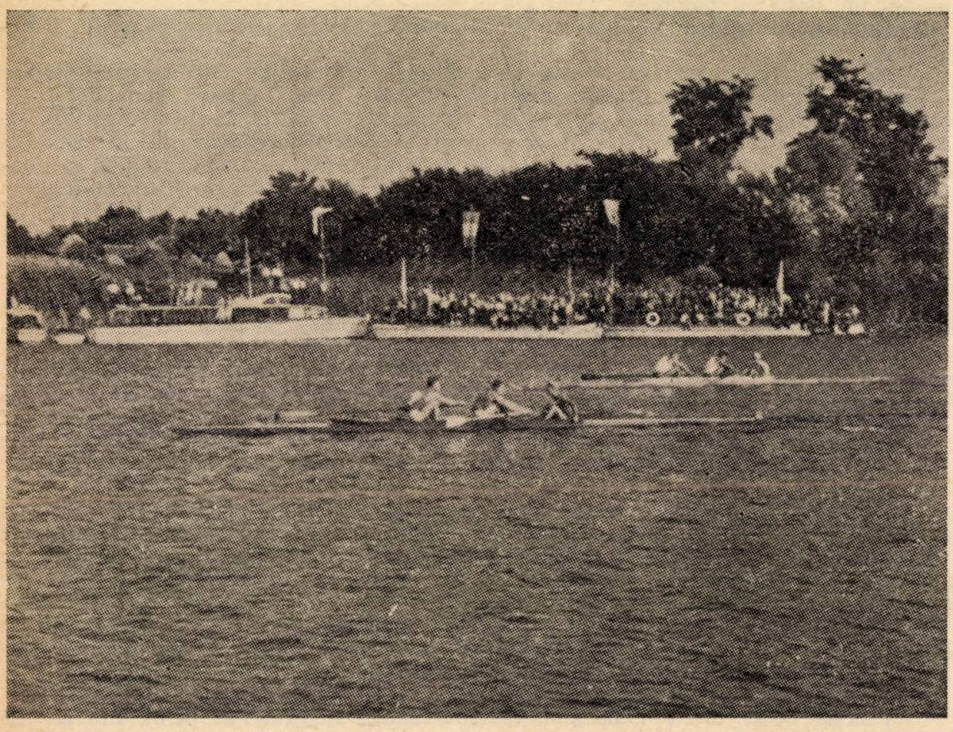
Teoretic limita eficace a unei lovituri prin apă privind pala, exprimat în grade, rezultate dintre unghiul pe care-l face rama faţă de bordul ambarcaţii ar fi de 135° la prinsul apei şi 52° la eliberare. Orice toleranţă în plus dăunează în eficacitatea ciclului.

Practic acest lucru înseamnă că vom lungi lovitura la prins în aşa fel încît în momentul prinsului să prezinte o explozivitate eficace a trunchiului şi a picioarelor. Aceasta se realizează prin poziţia genunchilor cît mai apropiaţi iar trunchiul se va apleca din mijloc la cca. o palmă de genunchi. Dacă trecem de această limită atunci prima porţiune care ar trebui să fie cît mai puternică va fi executată numai din braţe, pînă ce trunchiul şi segmentele ajung într-un moment de contracţie musculară favorabilă. In lungimea loviturii trebuie neapărat să insistăm la întinderea braţelor.

Pentru controlul lungimii degajării un cunoscut exerciţiu de control rămîne valabil. Vom pune pe vîslaşul nostru să tragă cu picioarele nefixate în palonier. Cînd va trece dincolo de această limită de înclinare (de cca. 30° peste verticală) trăgînd în mod corect se vor ridica picioarele de pe palonier. Repetînd acest exerciţiu îşi va da seama singur de limita eficace a loviturii. Vîslaşul simţind aceste limite eficace ale loviturii, pe care antrenorul împreună cu participarea conştientă a sportivului nu o va mai modifica, indiferent de condiţiile de vîslit.

Urmează să introducem în ciclul de vîslit răsucirea palei, pentru că pînă acum toată mişcarea s-a făcut fără aceasta. Introducerea răsucirii palei, respectiv al mînerului, necesită o atenţie deosebită în ceea ce priveşte mişcarea precisă şi a momentului cînd se execută. De ce trebuie să purtăm asemenea grijă faţă de această răsucire? Pentru că dacă ea nu este executată la momentul oportun şi cu viteza şi unghiul necesar, va putea denatura mişcarea învăţată.

Învăţarea învîrtirii palei o vom începe de la degajare pentru că trecem de la o poziţie obişnuită a palei de pînă acum. Răsucirea se va executa în partea inferioară a semicercului de degajare (ne referim la capătul mînerului care descrie acest semicerc). Astfel în momentul ultim de sprijin al palei în apă vom apăsa mînerul în jos, rotunjind mişcarea înainte, după ce pala a părăsit complet apa printr-o răsucire a mînerului oblic înapoi cca. 45°. Această mişcare se execută exclusiv din articulaţia pumnului în special de mîna interioară. Pala va rămîne în această înclinaţie în timpul revenirii pînă ce



Un echipaj 2+1 în momentul ultimei faze de revenire pregătindu-se pentru executarea prinsului apei.

trece mînerul de palonier (vezi fig. 1). Acum printr-o simplă îndreptare a pumnului în prelungirea antebraţului fiind pînă acum în extensie dorsală pala va reveni în poziţia anterioară favorabilă prinsului apei (vezi fig. 2).

Important este ca în învăţarea acestei răsuciri să formăm un simţ în articulaţia pumnului vîslaşilor, pentru ca răsucirea mînerului să producă poziţia corectă a palei. Vîslaşul trebuie să simtă unghiul favorabil pentru prins. Astfel vom evita diferitele adînciri sau fluturări ale palei în timpul trecerii ei prin apă.

In timpul revenirii să urmărim neapărat priza mînerului, unii începători avînd tendinţa de a o schimba. Mînerul trebuie ţinut fix în priză şi nu trebuie să admitem răsucirea lui în palmă.

Dacă antrenorul socoteşte că s-a însuşit mişcarea propriu-zisă în mod corespunzător, va trece la învăţarea vitezei de execuţie optime a elementelor mişcării din ciclul de lovitură, adică ritmul mişcării, care să dea randament maxim.

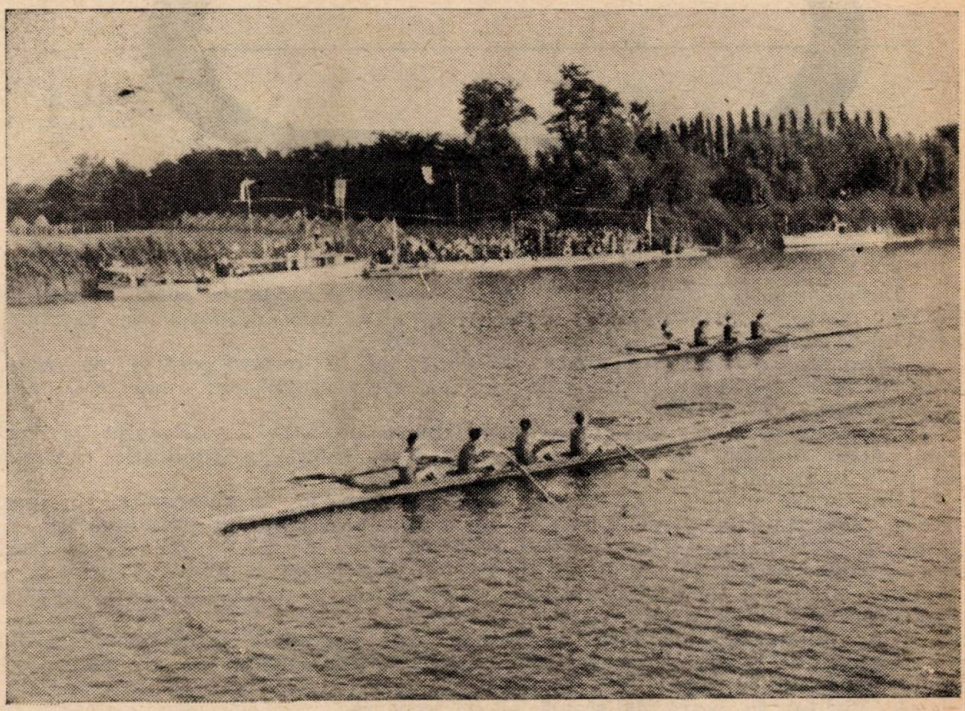
După Vinogradov indicii principali de însuşire a ritmului în timpul exerciţiului fizic ar fi :

1. Mărirea caracteristicilor kinematice şi dinamice a mişcării, adică viteza de accelerare a efortului odată cu micşorarea duratei inervaţiei active.

2. Mărirea fazei pasive, care se exprimă prin lungimea drumului parcurs pe baza energiei acumulate.

Astfel se presupune o viteză şi precizie destul de mare, o schimbare rapidă a proceselor de excitaţie şi inhibiţie.

Aplicînd acestea în canotaj înseamnă că, trecerea prin apă va trebui să se facă cu o intensitate mai mare şi că este necesară lungirea fazei de revenire.



Echipajul unui schif de 4 în momentul executării trecerii prin apă, se remarcă o foarte bună unitate dinamică.

Intermitenţa dintre prinsul apei şi revenire presupune o schimbare foarte rapidă, ce se face printr-o accentuare a intensităţii, atît la prinsul apei cît şi la degajare şi printr-o precizie mare în mişcare.

Practic ne vom îndrepta atenţia spre a avea un raport just dintre timpul de trecere prin apă şi revenire, adică 1 timp pentru trecerea prin apă şi 2—3 timpi pentru revenire, depinde de stadiul de pregătire a echipajului. Dacă vom ţine seama de indicaţiile de mai sus (Vinogradov) vom constata în cazul scurtării timpului de trecere prin apă şi lungimea revenirii, ca timp, adică lovitura cu forţă. Menţinînd acest tempou vom face la început repetări de durată mai scurtă (2—3 minute) cu pauze, ajungînd treptat pînă la 10 minute.

Bineînţeles strîns legat de ritm este cadenţa, adică frecvenţa loviturilor ce se calculează pe 1 minut. In mod normal în această perioadă de instruire nu vom depăşi cadenţa de 20 lovituri pe minut.

O altă problemă pe care trebuie s-o urmărim este revenirea, care are două faze bine distincte:

1. De la sfîrşitul degajării pînă ce ajunge mînerul în dreptul porţiunii de mijloc a coapsei unde se produce o frînare accentuată (deşi din degajare s-a ridicat corpul cu viteză crescută).

2. De la sfîrşitul frînării pînă în momentul prinsului executat într-o viteză progresiv accelerată.

Prima porţiune se face într-un timp relativ mai lung decît cea de-a doua, deşi aceasta ca distanţă este mai scurtă, din cauza vitezei progresiv accelerate în faza a doua (vezi fig. 3).

Fig. 3

Reprezentarea vitezei mînerului într-un ciclu de lovitură.
Ingroşarea liniei indică creşterea vitezei.

Desigur această împărţire este doar teoretică şi ne poate servi ca puncte de control, în scopul raportării juste a revenirii, toată mişcarea de revenire socotind-o mişcare continuă progresiv accelerată.

Formarea ritmului sub toate aspectele lui se rezolvă destul de greu. Necesită răbdare, perseverenţă din partea antrenorului dar mai ales din partea vîslaşului.

Cu aceasta se termină pregătirea tehnică de bază a vîslaşului în bac sau galeră, urmînd aplicarea cunoştinţelor sale tehnice în condiţiile concrete de vîslit în barcă.

Este adevărat că această metodă analitică combinată, în succesiunea în care a fost descrisă pînă acum, creează unele neajunsuri în timpul învăţării şi însuşirea elementelor. Insuşirea unui element poate de multe ori să se facă într-o oarecare măsură în dauna altuia. In acest scop e bine să urmeze o continuă cizelare a ciclului de lovitură, care necesită o participare foarte activă a antrenorului, cît şi a sportivului.

Este ultima fază de instruire tehnică care permite o îndepărtare rapidă a greşelilor. Urmează automatizarea mişcărilor deocamdată cu o intensitate medie sau chiar moderată.

3. Vîslitul în barcă de şcoală şi de concurs.

Incepătorul are nevoie de o oarecare acomodare cu barca după ce a părăsit bacul sau galera.

Vom căuta în orice caz să ieşim la început pe o barcă cît mai stabilă. Este recomandabil ieşirea pe giguri sau bărci construite în clinuri, echipaje cu 8+1 sau 4+1. Aceasta are o importanţă mare, pentru că în condiţiile noi de lucru, (labilitatea ambarcaţii, viteza de înaintare, vîntul, valurile), toate trebuie înfruntate, fără să dăuneze corectitudinii mişcării, mai ales că sîntem la începutul formării echilibrului specific.

De aceea vom ieşi pe apă numai cu acei vîslaşi care presupunem că şi-au însuşit bine mişcarea. Trebuie să avem în vedere faptul, că dacă vîslaşul începător după ce a părăsit bacul sau galera intrînd în barca de şcoală nu va fi urmărit îndeaproape de antrenor, el nefiind supravegheat va deprinde unele mişcări greşite din cauza condiţiilor noi de lucru.

Cu ce vom începe la primele ieşiri pe apă? In primul rînd învăţăm pe vîslaşii noştri să pună corect barca pe apă. Apoi trecem la urcarea şi ieşirea din barcă, reglarea palonierelor repetîndu-se chiar de mai multe ori, pentru prevenirea stricăciunii bărcii din aceste cauze.

După ce barca a fost lansată în larg, impunem o atenţie deosebită comenzilor noastre. Palele vor fi culcate oblic înapoi pe apă (opus direcţiei de

alunecare a bărcii). Mînerul este ţinut în priza obişnuită, sprijinit la genunchi, căruciorul se află la jumătatea distanţei. Această poziţie se ia totdeauna cînd barca stă în repaus sau pentru stabilirea echilibrului.

Urmează exerciţii de echilibru. Din poziţia cu genunchii întinşi, trunchiul relaxat trecut de verticală înainte, mînerul se ţine deasupra porţiunii mijlocii a coapselor, păstrînd pala pe apă în unghiul descris mai înainte. La comanda „apăsaţi", se vor apăsa mînerele deodată de pe ambele borduri. Acest exerciţiu se repetă de mai multe ori pînă ce barca va sta în echilibru. Apăsarea se execută numai din antebraţ, restul corpului rămînînd relaxat. Trebuie să controlăm foarte atent aşezarea vîslaşilor pe cărucior.

După aceste exerciţii vom învăţa manevrarea bărcii, care se va executa numai la comandă şi de preferinţă spre tribord, din cauza aşezării locurilor în ambarcaţie, nr. 1 şi nr. 3 fiind la babord, iar nr. 6 şi nr. 8 la tribord. Vom face o serie de întoarceri, exerciţii de lovituri contra, frînări, pentru a putea face faţă regulilor elementare de navigaţie.

Urmează vîslitul cîte patru în cazul unui 8 + 1 sau cîte doi dacă e barcă de 4 + 1, restul vîslaşilor ţinînd echilibrul. Primele lovituri vor fi foarte rare şi fără forţă cu presiunea necesară pe care să o imprimăm cu pala în apă avînd ca scop acomodarea cu vîslitul în barcă cu viteză mai mare de deplasare. Vom insista asupra corectitudinii mişcărilor însă nu intervenim prea des, lăsăm ca elevul să se gîndească. Apoi descompunem mişcarea după un oarecare timp, repetînd pe scurt elementele ciclului de vîslit în ordinea cum au fost însuşite în bac sau galeră.

După aceste exerciţii vom reduce numărul acelora care menţin echilibrul, în cazul unui 8 + 1 de exemplu vor ţine echilibrul vîslaşii nr. 1 şi nr. 2 sau nr. 7 şi nr. 8.

De asemenea vom căuta să dezvoltăm omogenitatea, mai bine-zis unitatea dinamică de vîslit care a fost deja exersată încă din bac. Ea este una din premisele principale ale succesului unui echipaj, deci vom acorda şi acesteia o atenţie mare. Fiecare mişcare trebuie copiată de la şeful de ramă pe ambele borduri. In acest scop vom opri la comandă echipajul în diferite poziţii ale revenirii pentru a avea un control permanent asupra unităţii dinamice de lucru.

Cînd va vîsli tot echipajul, primele lovituri vor fi trase foarte uşor şi rar prin apă. Ciclicitatea mişcării se va întrerupe la faza specifică de odihnă (la mijlocul coapselor). La o nouă lovitură se va porni la comandă. Apoi vom executa două pînă la cinci lovituri urmate de o pauză. Se mai pot executa lovituri prin aer pentru controlul poziţiei corpului vîslaşilor care uneori au tendinţa să devieze de la linia de mijloc. Totodată vom insista şi asupra adîncimii la care se trage prin apă, la fel şi asupra apăsării mînerului în tot timpul revenirii, toate acestea condiţionînd menţinerea echilibrului.

După aceste exerciţii, vom putea să trecem la un vîslit continuu, cu o cadenţă şi intensitate scăzută (cadenţa de 14—20) păstrînd raportul de 1/3, apoi vom urmări ansamblul mişcării sub două aspecte :

1. Unitatea dinamică de lucru, legată de aceasta ritmul, cadenţa şi intensitatea (forţa loviturii prin apă).

2. Tehnica individuală.

Ajungînd în această etapă de pregătire tehnică vom da antrenamentelor noastre un aspect tot mai complex şi mai variat. Astfel într-un singur antrenament vom urmări patru probleme : tehnica, viteza, forţa şi rezistenţa specifică. Aspectul conţinutului variat al lecţiilor de antrenament îl constituie faptul, că vom urmări cele patru probleme ale antrenamentului de canotaj, însă cu predominenţa uneia la fiecare şedinţă de antrenament. Acest caracter variat al antrenamentelor are ca scop o pregătire multilaterală din toate punctele de vedere, dar şi evitarea plictiselii, a oboselii nervoase ale antrenamentelor lungi, prin variaţiile de ritm şi intensitate.

Vom avea astfel antrenamente în care preocuparea principală va fi perfecţionarea tehnicii, se va vîsli cu o cadenţă şi intensitate mai redusă, cea mai mare parte a antrenamentului, în rest fiind completat cu aplicarea celorlalţi 3 factori.

In antrenamentele de viteză se recomandă mobilizarea tuturor capacităţilor funcţionale de execuţie în regim de viteză maximă, adică cadenţă din ce în ce mai ridicată, odată cu procesul de perfecţionare a tehnicii. Aceste antrenamente de viteză vor consta din porţiuni scurte trase cu o cadenţă ridicată, repetate de mai multe ori.

In antrenamentele de forţă vom urmări dezvoltarea forţei specifice. Vom avea în cadrul acestor antrenamente porţiuni de parcurs în care vom scădea mult din cadenţă, scurtînd timpul de trecere prin apă şi lungind timpul revenirii. Aceasta pe lîngă că dezvoltă forţa specifică ajută şi la însuşirea din ce în ce mai bună a ritmului.

In cadrul antrenamentelor de rezistenţă vom vîsli porţiuni mai lungi cu o cadenţă constantă. In primele antrenamente de acest gen cadenţa va fi mai scăzută, mai tîrziu va creşte aproape la valorile celei din concurs.

Proporţia de kilometri nu va fi aceeaşi pentru fiecare gen de antrenament, aceasta va fi în funcţie de caracterul antrenamentului, condiţiile de mediu (valuri, vînt) etc.

In această privinţă se poate lua ca îndreptar indicaţiile date de C. Florescu în articolul apărut în revista Cultură Fizică şi Sport nr. 4/1955.

In decursul antrenamentelor trebuie să obişnuim vîslaşii să distingă diferitele intensităţi şi viteza dată de ele. Astfel în mod subiectiv în cadrul unui echipaj se pot defini cu mare aproximaţie viteze asemănătoare vehicolelor mecanice (viteza 1—2—3—4) care corespund şi cu intensitatea respectivă.

In legătură cu pregătirea tehnică individuală care bineînţeles continuă în toate perioadele următoare trebuie să subliniem faptul că, dacă un vîslaş începător a ieşit odată pe barcă nu înseamnă că nu va mai vîsli în aceeaşi perioadă de antrenament în bac sau galeră. Bacul şi galera vor rămîne şi pe mai departe mijloace indispensabile pentru îndreptarea greşelilor de tehnică şi a celor ce se fac în barcă, unde mai ales la început din cauza nesiguranţei şi rigidităţii apar multe greşeli.

5. Despre tehnica startului.

Prin start înţelegem în canotaj, o cît mai rapidă trecere de la stare de repaus în tempoul condiţiilor de concurs.

In acest scop pînă în prezent au fost folosite diferite metode şi procedee. Tehnica startului era foarte variată. S-au încercat lovituri fixe în jurul prinsului şi mai puţin în jurul degajării, apoi acestea ba au fost lungite succesiv, ba au fost repetate şi intercalate cu jumătăţi de lovitură.

In general după cum se vede aceasta depinde de imaginaţia şi concepţia antrenorului şi de caracterul ambarcaţii.

Vom descrie un start verificat de noi în practică care nu necesită un grad de pregătire atît de ridicat, avînd totuşi o eficacitate destul de mare.

In primul rînd trebuie să ştim că toate starturile, oricare ar fi procedeul, se iau cu pala sprijinită pe apă oblic înapoi, căruciorul se află cam pe la jumătatea distanţei, trunchiul relaxat trecut înainte de verticală, priza obişnuită a mînerului. Plecarea se face prin răsucirea palei în poziţia ei normală de prins. Introducînd-o în apă se trage cu o forţă de cca. 75%, la o adîncime mai mare, aceasta pentru a învinge printr-o rezistenţă mai mare a palei în apă, forţa statică a ambarcaţii. Aceasta ar fi o lovitură fixă. Urmează o revenire rapidă fără frînare şi se prinde apa din nou la aceeaşi distanţă. Aceste lovituri se mai numesc lovituri de trei sferturi, se repetă de 3—4 ori cu o viteză şi intensitate crescîndă, de la lovitură la lovitură. Următoarele lovituri vor fi normale ca lungime, însă raportul dintre trecere şi revenire va fi aproape de 1 la 1 pînă la cca. a 20-a lovitură cînd acest raport va reveni ori la cel de concurs, ori la cel de antrenament. Raportul de concurs diferă după nivelul de pregătire temeinică 1/1,5 sau 1/1,2.

Cadenţa în start poate fi pînă la 40—44 de lovituri pe minut, acestea fiind cifre maxime, ele sînt în special pentru echipaje foarte bune. Cu începătorii vom face chiar 36—38 de lovituri pe minut şi vom ridica numărul treptat cu ridicarea nivelului de pregătire.

Startul cu începătorii se învaţă descompus, exersînd pe rînd loviturile fixe şi apoi adăugînd cîte-o lovitură de trei sferturi pînă ce vom executa startul

complet. Este bine ca să folosim diferite poziții de control prin opriri executate la comandă, care vor contribui mult la formarea unității dinamice a startului, care în concurs deseori hotărăște reușita victoriei, mai ales în cazul echipelor cu valori apropiate.

Este bine ca de la început să formăm deprinderea startului, îndată ce echipa a ajuns la un nivel oarecare de tehnicitate. Acest lucru îl vom rezolva ușor dacă din orice oprire a bărcii vom porni printr-un scurt start, bineînțeles fără o intensitate crescută, exersînd doar mișcarea. Astfel vom realiza o automatizare a lui, care ne va permite asigurarea unor starturi reușite la concursurile de mai tîrziu.

6. Despre respirația canotorului.

O respirație corectă va ridica potențialul efortului, asigurînd funcționarea optimă a plămînului și a organelor interne.

Important este ca să educăm o respirație reglată, în concordanță cu cadența și intensitatea vîslitului. Astfel într-un ciclu de lovitură dat fiind pozițiile pe care le ia trunchiul și contracția mușchilor inspirația să se facă odată cu prinderea apei, cînd din cauza ridicării trunchiului se mărește cavitatea toracică. In timpul trecerii palei prin apă pieptul este comprimat din cauza contracției diferitelor grupe musculare de pe torace. In timpul degajării se face expirație, aceasta pentru că se produce relaxarea musculaturii. Acestea vor fi doar principii generale. Cercetînd respirația canotorului mai de aproape, am constatat unele procedee de a respira, condiționate de intensitatea efortului, după cum urmează :

In timpul vîslitului în bac mai ales în perioada instruirii tehnicii, intensitatea de lucru fiind foarte scăzută, cadența la fel, desigur că vîslașul începător nu va simți nevoia de a-și regla respirația, deci avem o respirație liberă.

Cînd însă cadența va crește la 18—22 lovituri pe minut, atunci vom fi nevoiți să învățăm reglarea respirației printr-o inspirație la prinderea apei și o expirație la degajare. Aceasta la început se face în mod voluntar mai tîrziu însă devine aproape reflexă.

Dacă intensitatea efortului se va ridica și mai mult, adică vom avea aproape cadența de concurs 30—32 în cazul unui 8+1, care vîslește în raport $^1/_2$ va apare o respirație dublă, în cadrul unui ciclu de vîslit. Ea ar consta dintr-o inspirație la prinsul apei, apoi o expirație la degajare, urmînd în timpul revenirii o inspirație și o expirație superficială, după care la „prins" acest ciclu se repetă din nou. Ele sînt necesare fiindcă și în vîslit efortul fizic se execută în condițiile unei datorii de oxigen destul de ridicată, care provoacă o dispnee fiziologică de efort.

Un alt procedeu de a respira este același ca mecanism ca și cel de al 2-lea, cu deosebirea că se face cu o amplitudine ridicată în ritmul cadenței care de data aceasta este maximă. Aceasta o vom întîlni în finișul și în trecerea de la cadență de start la cea de concurs. Asemenea respirație vom întîlni în cadența de la aproximativ 34 în sus.

In ajutorul unei respirații corecte, vom obișnui pe elevii noștri de la începerea instruirii tehnice să vîslească cu gura întredeschisă, mărind astfel capacitatea căilor de ventilație. Aceasta nu putem considera ca un ghid general în ceea ce privește felul cum trebuie să respire canotorul. Problema respirației în canotaj este încă în curs de cercetare și care rămîne încă deschisă.

★

Cu asemenea cunoștințe considerăm că instruirea tehnică a vîslașilor noștri s-a făcut într-o oarecare măsură, ea fiind în concordanță cu cerințele tehnicii noi pe care căutăm să o promovăm în țara noastră. Desigur că lucrarea de față n-a putut să cuprindă toate problemele ce privesc pregătirea tehnică a vîslașului. In această lucrare am căutat doar să aducem unele completări pentru evitarea lipsurilor în instruirea vîslașilor noștri, pe baza experienței tradiției canotajului nostru.

Vorbind despre tehnica modernă considerăm că metodele și mijloacele de instruire expuse sînt din cele mai adecvate însușirii tehnicii noi. In afirmația noastră ne sprijinim pe experiența noastră, unde aplicîndu-le am dobîndit rezultate promițătoare.

Comportarea echipelor de baschet participante la Premiul orașului Sofia

OCTAV DIMITRIU
antrenor de stat

Cu ocazia celui de al treilea turneu masculin de baschet „Premiul orașului Sofia", desfășurat anul acesta, s-au întîlnit echipele reprezentative ale orașelor Budapesta, Sofia, Praga, București, Varșovia și echipa de tineret a Sofiei. Ediţiile anterioare ale Premiului orașului Sofia au fost cucerite în ordine de: echipa Budapestei primul turneu, echipa Sofiei cel de-al doilea, iar cel de anul acesta a fost cîștigat de echipa orașului Budapesta.

Organizarea turneului și în acest an a însemnat pe lîngă lupta pentru cucerirea trofeului și o verificare prealabilă a stadiului de pregătire a echipelor care participă la campionatele europene de la Budapesta. Privind desfășurarea acestei competiții, mai ales sub aspectul pregătirii pentru campionatele europene, se pot desprinde o serie de constatări interesante.

★

Deoarece în această competiţie au fost angrenate echipe care pe drept cuvînt contribuie la scrierea istoriei baschetului european este normal ca acestea să ridice o seamă de lucruri noi. În privinţa orientării generale a jocului nu s-au observat mari schimbări, ci dimpotrivă comportarea echipelor și desfășurarea întîlnirilor au dovedit o dată în plus că folosirea bogatei experienţe a școlii sovietice de baschet cît și aplicarea principiilor moderne de antrenament stau la baza progresului baschetului de calitate.

Tot cu acest prilej am avut ocazia o dată în plus să ne convingem că folosirea în echipă a jucătorilor înalţi, a rămas una dintre cele mai importante preocupări ale echipelor cu perspective de realizare a unor performanţe bune. Astfel, s-a remarcat la toate echipele participante că au cel puţin cîte 2—3 jucători de peste 1,90 m, iar în echipa Budapestei au jucat mai mult de 9 jucători avînd peste această înălţime.

De asemenea echipa Budapestei și Sofiei, au demonstrat în jocurile susţinute că un baschetbalist internaţional (chiar și de statură foarte înaltă) trebuie să posede în primul rînd o pregătire multilaterală și calităţi atletice deosebite. Și aici remarcăm comportarea bună a jucătorilor maghiari. Echipa orașului Budapesta, a prezentat în acest turneu, un lot de jucători înalţi cu detentă excelentă dublată de o excepţională viteză de execuţie a procedeelor tehnice și cu o rezistenţă corespunzătoare jocului de baschet. Atît echipa maghiară cît și cea a R. P. Bulgariei, au demonstrat că valoarea ridicată a baschetului se datorește în foarte mare măsură calităţilor fizice excepţionale pe care trebuie să le posede jucătorii.

Tot ca un fapt pozitiv constatat la echipele fruntașe este acela al existenţei unui lot mare de jucători de valoare ridicată dar în același timp și de valoare apropiată între ei, ceea ce face ca schimbările în formaţia de bază să nu diminueze cu nimic valoarea echipei.

Analizînd executarea elementelor de tehnică individuală, s-a observat o serioasă perfecţionare a procedeelor de bază. În mod special trebuie făcute însă următoarele observaţii :

1. S-a ajuns la un progres evident în tehnica executării paselor, atît în ceea ce privește precizia paselor, executarea paselor în viteză și forţa maximă,

cît şi pasarea mingii pentru poziţiile viitoare — excelînd în această privinţă jucătorii Greminger (R.P.U.), Jirosi (R.P.U.), Mrazek (R. Ceh.), G. Panov şi J. Panov (R.P.B.).

2. În executarea aruncărilor la coş s-au folosit toate procedeele cunoscute şi într-o măsură mai mare aruncarea din „cîrlig" şi din „săritură". S-a constatat că folosirea acestor procedee destul de grele duce la surprinderea apărării şi realizării unei eficacităţi mărite a jocului.

În legătură cu aruncările la coş de la semidistanţă nu se pot spune multe lucruri deoarece datorită condiţiilor atmosferice nefavorabile acest procedeu a fost folosit în foarte mică măsură.

În ceea ce priveşte aruncările libere, acestea au fost executate sub toate formele (cu o mînă din dreptul umărului, cu două mîini de deasupra capului, cu două mîini de la piept, cu două mîini de jos), acest lucru s-a observat în special la jucătorii bulgari. Aspecte inedite de stiluri individuale dar eficace s-au observat de exemplu la jucătorul maghiar Greminger. Dintre elementele de tehnică mai trebuie remarcat folosirea într-o măsură din ce în ce mai mare a pivotului ofensiv, iar ca urmare a paselor din mişcare în poziţie viitoare, prinderea mingii din săritură cu aterizare într-un singur timp şi de aici pornirea în executarea celorlalte acţiuni.

★

Turneul de la Sofia a confirmat superioritatea apărării „om la om" care a fost sistemul de bază folosit de majoritatea echipelor în apărare. Excepţie în această privinţă a făcut echipa oraşului Praga, care a folosit uneori şi apărarea în zonă şi zonă combinată cu „om la om" trecînd în decursul aceluiaşi meci de la apărarea în zonă la „om la om". Însă apărarea „om la om" agresivă sau cu flotarea şi schimbarea de oameni, s-a impus ca fiind sistemul de joc cel mai potrivit pentru echipele ai căror jucători au dovedit o bună pregătire fizică şi care au ştiut să le aplice corect în raport cu adversarul.

În joc tot mai des s-a trecut la folosirea marcării pivoţilor din faţă sau lateral, cît şi flotarea permanentă în jurul oamenilor înalţi. Din punct de vedere tactic, ca o constatare generală trebuie remarcată tendinţa spre simplificare a jocului.

În atac, echipele au practicat un joc în mişcare. În toate acţiunile mingea a circulat foarte repede fără să cauzeze în orice moment aruncările la coş. Pregătirea atacului a fost urmarea trecerii rapide din apărare în atac şi apoi într-un regim maxim de viteză bazat pe circulaţia permanentă a jucătorilor. Datorită unor blocaje succesive, bine organizate s-au creat de multe ori posibilităţi pătrunderii jucătorilor sau organizării jocului pe centru (echipa cehoslovacă), sau formarea de paravane pentru aruncarea de la semidistanţă. Au excelat printr-un joc în permanentă mişcare jucătorii echipelor R. P. Ungare, Sofia-tineret şi Varşoviei.

S-au folosit de asemenea cu destul succes, pătrunderile în spatele pivotului sub coş, urmate fie de aruncări de sub coş fie de angajarea pivotului sau a altui jucător din cîmp pătruns în „căciulă" cu ajutorul unui blocaj lateral. O remarcă deosebită trebuie făcută asupra contraatacului pornit repede şi din orice situaţie. O adevărată lecţie de contraatac au dat-o jucătorii unguri, bineînţeles avantajaţi şi de faptul că au avut oameni înalţi sub coş.

★

Spre deosebire de competiţiile anterioare de mai mare amploare, la care a participat şi reprezentativa noastră a oraşului Bucureşti, de data aceasta jucătorii noştri au avut o comportare aproape de adevărata lor valoare tehnică-tactică şi în plus cu un moral ridicat. Aceste afirmaţii sînt întărite atît de rezultatele strînse realizate cu adversari foarte puternici, cît şi de victoria asupra echipei poloneze care se găseşte într-un real progres. Comportarea satisfăcătoare a echipei noastre se datoreşte în bună măsură realizării unei continuităţi în pregătirea pe o mai lungă durată în colective şi în cadrul centrului de antrenament, cît şi a creşterii spiritului de răspundere colectivă. Totuşi rezultatele

obţinute pînă în prezent nu pot satisface şi din cercetările făcute cu ocazia turneului de la Sofia au reieşit unele deficienţe destul de serioase. Dacă în apărarea „om la om" echipa noastră a corespuns, fiind bine organizată, cu flotare în jurul jucătorilor înalţi şi schimbarea de oameni făcută la timp, în atac însă s-au observat lipsuri mari.

Faptul că echipa noastră a avut o bună apărare nu este întîmplător, ci este o consecinţă a obligativităţii aplicării apărării „om la om", măsuri luate încă de acum 2 ani de către colegiul central al antrenorilor.

Excesul de intercepţii în atac a dus însă la comiterea de greşeli personale inutile şi la întîrzierea retragerii în apărare, iar organizarea începută a atacului din poziţii statice a slăbit eficacitatea acestuia.

Înregistrările făcute la turneu au mai scos în evidenţă şi alte lacune. Pe baza acestor înregistrări în tabelul de mai jos sînt prezentate mingile recuperate în atac şi apărare, mingile pierdute şi în special cele pierdute datorită paselor greşite.

In jocul cu:		Praga	Sofia	Budapesta	Sofia-Tin.	Varşovia	Total
Mingi recuperate	în apărare	12	7	16	14	28	77
	în atac	3	2	2	3	2	12
Mingi pierdute		9	20	14	10	10	65
Mingi pierdute din pase greşite		9	12	10	6	5	42
Contraatacuri		2	2	4	3	6	17

Din acest tabel se desprind următoarele:

1. În atac s-a urmărit foarte slab la panou.
2. Deşi echipa a posedat o urmărire bună în jocul la panou, în apărare nu s-a realizat în aceeaşi măsură un bun contraatac datorită lipsei de încredere şi lipsei de experienţă.
3. S-a greşit mult în executarea paselor (în special la angajarea pivoţilor).
4. În atac jucătorii pivoţi au avut o slabă comportare.

Din acelaşi tabel se desprinde de asemenea clar că indicii obiectivi asupra comportării echipelor sînt în raport cu rezultatul obţinut pe teren. Astfel în jocul cu echipa Sofiei unde s-a obţinut cel mai slab rezultat şi numărul paselor greşite şi mingilor pierdute a fost cel mai mare, iar numărul mingilor urmărite la panou şi recuperate cel mai mic.

Acelaşi tabel care a fost întocmit pentru fiecare jucător în parte scoate la iveală o serie întreagă de alte constatări care analizate după fiecare meci în parte, cît şi după terminarea turneului pot face ca lipsurile observate şi înregistrate în mod obiectiv să fie îndreptate la timp.

În concluzie pentru o mai bună comportare a echipei noastre pe viitor, din analiza făcută au reieşit ca fiind necesare următoarele:

1. Îmbunătăţirea jocului în atac, prin realizarea unui atac executat într-un regim maxim de viteză şi bazat pe circulaţia permanentă a jucătorilor.
2. Îmbunătăţirea forţei şi rezistenţei jucătorilor.
3. Realizarea unui contraatac mai eficace.
4. Perfecţionarea jocului pivoţilor.

5. Folosirea cu mai mult curaj a aruncării la coş din „cîrlig" şi din „săritură".

6. Acordarea unei atenţii deosebite paselor în joc.

Pentru ridicarea permanentă a nivelului calitativ al baschetului nostru se impune însă ca pe viitor să se ia o serie de măsuri:

a) Elaborarea şi aplicarea în practică a unei concepţii unitare de joc în ceea ce priveşte orientarea echipelor în atac.

b) Pregătirea şi perfecţionarea unui lot mai mare de jucători şi în mod special a jucătorilor înalţi.

c) Asigurarea continuităţii în pregătirea jucătorilor şi îmbunătăţirea pregătirii multilaterale a acestora.

Din antrenamentul meu

ION WIESENMAYER
Maestru al sportului

În sezonul atletic din anul 1954 am obținut cele mai bune rezultate din cariera mea atletică, realizînd la săritura în lungime 7,33 m și la proba de 100 m plat 10,8 s record personal îmbunătățit în acest an la timpul de 10,5 s.

Deși anul trecut cu ocazia campionatelor europene de la Berna am suferit un claca j, acest lucru nu m-a descurajat, ci mi-am continuat antrenamentele în toamna anului trecut, bineînțeles mult mai ușor, iar antrenamentele sistematice le-am început abia la 1 februarie 1955.

Cu toate acestea am concurat în returul campionatului pe echipe la aruncarea ciocanului (fapt ce a contribuit la dezvoltarea forței mele). De asemenea am făcut gimnastică (antrenînd în mișcări în special mușchii flexori ai coapsei) și alergări ușoare (combinînd alergarea cu „pasul strengarului").

In antrenamentele reîncepute în luna februarie a. c., m-am hotărît să-mi schimb piciorul de bătaie: trecînd de la bătaia pe piciorul drept la bătaia pe piciorul stîng, pentru a-mi feri în oarecare măsură piciorul operat (dreptul). In programul de antrenament din luna februarie m-am bazat în special pe multe exerciții de mobilitate și suplețe (executînd numeroase aplecări, rostogoliri înapoi, forfecări și pendulări — bineînțeles avînd grijă la executarea acestora să respect principiul gradării efortului).

Față de ceilalți atleți în această perioadă și chiar înainte, eu nu am lucrat la aparate de gimnastică, deoarece am început antrenamentele sistematice mai tîrziu. In afară de aceasta am socotit că nu mai am timpul necesar să execut și această parte a pregătirii de iarnă. Momentan nu simt lipsa antrenamentului la aparatele de gimnastică dar reflectînd asupra rezultatelor mele, cred că ele ar fi fost mult mai bune, dacă în antrenamente includeam și exercițiile la aparate.

Pentru a exemplifica cît mai bine felul în care am lucrat în această perioadă, dau în continuare planul unei lecții de antrenament, executat de mine în luna februarie:

8 februarie: încălzire (20 min); gimnastică pentru dezvoltarea mobilității multilaterale (20 min); sprinturi lansate insistînd asupra executării corecte a tehnicii de alergare cu intensitate de $^1/_2$ ($^1/_2$ = indică efort de intensitate medie, $^3/_4$ = cu intensitate $^3/_4$, $^1/_1$ = în plin efort (n. red.); 10 starturi de jos; 2 alergări cu start din picioare pe 20 m,

30 m (în 1/1); aruncarea greutății de pe loc și cu elan cu ambele mîini; alergare ușoară (încheiere).

In a doua jumătate a lunii februarie în antrenamente am inclus multe sprinturi scurte și sărituri ușoare pe piciorul stîng. De asemenea am lucrat pentru coordonarea săriturii, deoarece schimbînd piciorul de bătaie nu aveam îndemînarea necesară unei sărituri corecte și nici un echilibru sigur. La început, schimbarea piciorului de bătaie se părea cu mult mai grea decît mi-am închipuit.

In această perioadă (a doua jumătate a lunii februarie) planul meu de antrenament se prezenta astfel:

24 februarie: încălzire (alergare) și gimnastică (40 min); 4×50 m accelerări; 4×20 m cu starturi de jos; 3×30 m cu start din picioare (în 1/1); săritura în lungime de pe loc (6 sărituri); sărituri pe un picior (2×20 m); exerciții pentru abdomen la spalier; încheiere.

După o lună de antrenamente speciale, am participat la concursul din 27 februarie a. c. în sala Floreasca II unde am concurat la proba de săritură în înălțime (realizînd performanța de 1,80 m) și la 30 m plat (obținînd timpul de 4,2 s). Concluzia evidentă pentru mine a fost, că am o mobilitate bună și am o detentă mai bună ca oricînd, avînd perspectiva în concursurile următoare să obțin rezultate de valoare. Atunci nu am putut găsi explicația acestor fenomene dar azi am reușit s-o cunosc; a fost prima dată cînd m-am antrenat fără întrerupere (cu excepția celor cîteva săptămîni de la clacaj, pînă în luna octombrie 1954) și datorită acestui fapt nu mi-am pierdut total pregătirea cum s-a întîmplat în anii trecuți, cînd am întrerupt antrenamentul chiar luni întregi.

In luna martie (conform planului primit de la prof. Tiberiu Földvari și supravegheat în antrenamente de antrenorul Alexandru Mazilu) antrenamentele le-am bazat pe exerciții care contribuie la dezvoltarea forței și — mai puțin — a rezistenței. Am făcut foarte multe sărituri de pe loc pe un picior și cu schimb de picioare (în genul „pasului sărit"), am aruncat cu greutatea, toate aceste exerciții executîndu-le cu scopul de a obține rezultate de valoare la săritura în lungime. Am lucrat mai ales pentru dezvoltarea vitezei pe distanțe scurte (30—40 m), corespunzătoare distanței de elan la săritura în lungime și nu am urmărit obținerea unor rezultate bune la sprint.

Totuși, pe la sfîrșitul lunii martie mi-am dat seama, că se putea realiza performanțe de valoare și la 100 m plat. Iată cum arăta un plan de antrenament al meu în această perioadă:

20 martie: încălzire, alergare ușoară (1000 m); exerciții de gimnastică pentru mobilitate și suplețe (20 min); alergare în tempo uniform (2×60 m); starturi de jos (3×30 m); 3×30 m (în 1/1) cu start din picioare; 2×40 m (în 1/1) cu start din picioare; 3 elanuri complete; 10 sărituri cu elan redus (5—7 pași); 1×300 m în tempo uniform cu intensitate medie; exerciții de gimnastică (5 min).

Pauzele între alergări variază între 2—8 min în funcție de distanța parcursă.

Primul concurs de 100 m plat l-am avut în 26 martie, pe Stadionul Tineretului din Capitală și am realizat 11,2 s. In acest concurs s-au

alergat două curse, eu însă nu aveam încă rezistenţa necesară pentru două alergări de concurs. Concluzia după acest concurs a fost că nu am reuşit încă să-mi însuşesc un ritm propriu de alergare la sprint şi nici tehnica de alergare cea mai bună. Am început deci să muncesc pentru îmbunătăţirea acestei tehnici şi în cursul lunii aprilie eliminînd unele contractări musculare suplimentare, care îmi caracterizau alergarea, am reuşit să-mi creez ritmul propriu şi o tehnică bună.

O aterizare corectă la săritura în lungime efectuată de maestrul sportului Ion Wiesenmayer.

Antrenamentele din luna aprilie le-am început cu convingerea că am o viteză corespunzătoare, dar că nu reuşesc încă să-mi transform această viteză în detentă, respectiv nu reuşesc să o fructific prin bătaia necesară realizării unor sărituri bune. Am urmărit în continuare: 1) să-mi măresc şi mai mult viteza — şi 2) să-mi însuşesc o bătaie corectă.

Planul meu de antrenament efectuat pe ziua de 5 aprilie s-a desfăşurat în felul următor:

încălzirea formată din alergare 1200 m și exerciții de gimnastică (15 min) ; 4×30 m joc de gleznă ; 2×40 m pas tropotit ; 2×40 m pași săriți (ca la triplusalt); 3×60 m accelerări cu 1/2, 3/4 și 1/1 forță ; 2×80 m alergare în tempo uniform în 1/2 forță ; 4 starturi de jos pentru îmbunătățirea tehnicii ; 3×30 m în 1/1 ; 2×150 m tempo uniform în 1/2; 6 elanuri complete de lungime ; 10 sărituri cu 3—5 pași elan pentru însușirea bătăii ; 1×300 m în 1/2 ; exerciții de gimnastică (5 min).

Spre sfîrșitul lunii intensitatea efortului din antrenamente l-am mărit în mod progresiv, după cum se poate deduce și din următoarele două planuri de antrenament, efectuate în 14 aprilie și respectiv 27 aprilie :

14 aprilie : 1200 m alergare pentru încălzire ; exerciții de gimnastică (15 min); 4×60 m joc de gleznă ; 2×70 m pas tropotit ; 2×60 m pași de triplusalt ; alergare cu călcîiele la șezută (2×40 m); 2×150 m alergare în tempo uniform în 1/2; 3×100 m accelerări în 3/4; 3×30 m în 1/1; 1×60 m în 1/1; 3 sărituri în lungime cu elan complet ; 1×300 m în 1/2; 2×100 m în 3/4 și 1/2; exerciții de gimnastică (5 min); alergare ușoară (3 min).

27 aprilie : 1200 m alergare pentru încălzire ; exerciții de gimnastică (20 min); 3×70 m joc de gleznă ; 3×40 m mers cu ridicare pe vîrfuri ; 3×80—100 m tempo uniform în 1/2 ; 3×60 m accelerări în 1/2, 3/4 și 1/1 ; 3 starturi de jos pentru învățarea tehnicii ; 1×60 m în 1/1; 1×80 m în 1/1; odihnă (15 min); 6 elanuri complete, dintre care două cu sărituri ; 2×100 m în 1/2 (12 s); 2×300 m în 1/2 (39 s); pas tropotit 3×50 m ; exerciții de gimnastică (5 min); alergare ușoară (4—5 min).

In tot timpul acesta în cadrul antrenamentelor am făcut și cîte 5—6 schimburi de ștafetă, împreună cu Alexandru Stoenescu. De asemenea antrenamentele le-am efectuat împreună cu atletul Dumitru Petrescu, tot săritor în lungime.

Perioada aceasta de antrenament o consider încheiată cu concursul din 2 mai de la Iași, cînd am cîștigat cursa de 100 m plat, egalîndu-mi recordul personal. Cu acest rezultat am putut constata în primul rînd, că la sprint sînt în formă bună, însă că prezint unele lipsuri în ritmul de alergare, care nefiind stabil sînt înclinat să mă angrenez în ritmul alergătorului de pe culoarul vecin. Totodată m-am convins, că schimbarea piciorului de bătaie face ca tehnica bătăii să fie încă defectuoasă. Cu toate acestea consider că aș putea obține rezultate bune și la decatlon, probă la care am fost recordman al țării, cu trei ani în urmă.

In luna mai am intrat în plină perioadă competițională și antrenamentele în oarecare măsură le-am subordonat concursurilor, lucrînd doar de patru ori pe săptămînă (în afara zilelor de concurs), astfel că numărul zilelor de odihnă varia între 1—2 ore pe săptămînă, însă antrenamentele le-am efectuat în același ritm. Iată de exemplu antrenamentul meu din 5 mai : încălzire ; exerciții de gimnastică ; 2×60 m joc de gleznă ; 3×40 m pas tropotit ; 2×50 m pași de triplusalt ; 3×80 m accelerări în 1/1 ; alergare pe teren variat cu sărituri peste obstacole (30 min); scurtă odihnă ; 3×40 m accelerări ; 3 sprinturi de 100 m în 1/2 și 3/4 ; 5 elanuri complete ; încheiere.

Spre sfîrșitul lunii antrenamentele mele s-au mai intensificat.

24 mai: încălzirea obişnuită; 3×80 m alergare în tempo uniform; 2 accelerări pe 60 m; 3—4 starturi de jos; 8 elanuri complete; 20 sărituri cu elan de 3—5—7 paşi; 2×120 m în 1/2 şi 3/4; 1×150 m în 1/2; 1×250 m în 1/2; schimburi de ştafetă; 3 sărituri complete; aruncări (în joacă); încheiere, plimbare.

In urma acestor antrenamente am reuşit să elimin contractările suplimentare şi să automatizez ritmul de alergare la sprint, obţinînd o viteză mai bună decît îmi planificasem, fapt ce oglindeşte rezultatul meu din 21 mai a. c. la Ploieşti, 10,5 s pe 100 m plat. In ceea ce priveşte săritura mi-am îmbunătăţit aterizarea.

Ce îmi lipseşte însă? In primul rînd o bătaie bună, corectă, deoarece mă desprind cu piciorul incomplet întins din genunchi şi din gleznă, centrul de greutate se deplasează dincolo de verticală. Totuşi echilibrul în săritură este bun — deci această lipsă am corectat-o.

Cea mai gravă greşeală în săritură o consider, aceea, că nu reuşesc să-mi fructific toată viteza în elan şi nici ritmul elanului nu este încă bun, mai ales pe ultimii trei paşi, din care ar rezulta poziţia optimă în bătaie.

In privinţa antrenamentelor mele trebuie să mai precizez, că nu lucrez niciodată mecanic, strict după programul dinainte stabilit şi caut să-mi păstrez buna dispoziţie, să-mi rezerv un mănunchi de forţă şi după antrenament. Niciodată nu sînt complet obosit şi am convingerea că aş mai putea lucra puţin.

In ceea ce priveşte planurile mele, vreau să arăt că deocamdată am intenţia să dau prioritate sprintului, dar însuşindu-mi paralel şi acele elemente din „alfabetul" săriturii în lungime, care deocamdată îmi lipseşte. In primul rînd va trebui să mă obişnuiesc cu bătaia din viteză mai mare — (căci viteza am îmbunătăţit-o mult), pe cînd eu am făcut antrenamentele pentru bătaie ca şi cum mi-aş fi menţinut viteza de anul trecut. Deci, va trebui să lucrez cu elan complet şi cu viteză maximă pentru însuşirea unei bătăi corecte. In perspectivă — decatlonul — vreau să concurez la sfîrşitul sezonului la campionatul R.P.R. de decatlon.

Intensitatea antrenamentelor nu o voi mări deocamdată, ci voi căuta să-mi menţin forma sportivă la alergarea pe 100 m plat de 10,5—10,6 s, urmărind ca prim scop realizarea de performanţe maxime cu ocazia concursurilor atletice ale Festivalului.

Aş vrea să obţin rezultate bune, pentru a aduce noi succese pe tărîm sportiv Republicii noastre populare.

Observații asupra campionatelor mondiale de lupte de la Karlsruhe

GHEORGHE IACOBINI
inspector la Lupte în C. C. F. S. de pe lîngă Consiliul de Miniștri

Ediția din 1955 a Campionatelor Mondiale de Lupte Clasice, desfășurată între 21 și 24 aprilie la Karlsruhe în Germania occidentală, a atras un număr important de participanți, 155 de luptători din 23 țări, față de 104 concurenți din ediția trecută a campionatelor desfășurată în anul 1953 la Neapole.

Această cifră, nemaiîntîlnită pînă în prezent la nici un campionat mondial, european sau olimpiadă în ramura luptelor, a stîrnit un viu interes în rîndul participanților, specialiștilor și al amatorilor acestei ramuri de sport, prin disputele dîrze care se anunțau și care erau viu comentate de specialiști și presa străină.

In general organizarea a corespuns și este important de subliniat că juriul concursului care la trecutele ediții a avut un rol pasiv, de data aceasta și-a impus de la început autoritatea astfel că deciziile date în general au fost obiective, iar acolo unde unii arbitri au încercat să denatureze rezultatul, juriul de apel le-a modificat cu rezultatele reale.

La acest campionat organizarea tehnică a avut serioase lipsuri, manifestate mai ales la programarea desfășurării întrecerilor. Astfel în primele trei zile de concurs, participanții au avut de susținut cîte o singură întîlnire sau în unele cazuri două, în schimb în ultima zi, adică tocmai în ziua meciurilor decisive, luptătorii rămași în concurs au avut de susținut cîte trei și chiar patru întîlniri în decurs de 3—4 ore. Acest lucru a solicitat un efort deosebit finaliștilor, influențînd asupra comportării lor. Din cauza acestor greșite programări și luptătorii noștri au avut de suferit (Cuc Dumitru).

Succesul campionatelor mondiale de lupte a ieșit în evidență mai ales prin valoarea ridicată a întrecerilor, în care tehnica bazată pe o pregătire fizică superioară a fost îmbinată armonios cu elemente tactice corespunzătoare.

Ca și în precedentele campionate mondiale luptătorii sovietici au depășit pe ceilalți participanți printr-o tehnică superioară, prin forță, combativitate și mai ales finalitate în acțiuni.

Impunîndu-și astfel superioritatea mai evident decît în toate celelalte întreceri cu caracter mondial din această disciplină sportivă, ei au cucerit șase titluri de campioni mondiali și un loc doi în clasament.

Reprezentanții echipei U.R.S.S. în afară de faptul că au dominat prin forță, rezistență și tehnică superioară, au avut o orientare tactică foarte bună pe care au folosit-o în funcție de adversari. Astfel în întîlnirile susținute cu luptătorii suedezi, finlandezi, italieni și unguri pe

care-i cunoşteau ca buni tehnicieni, sovieticii au folosit cu precădere combativitatea. Cu ceilalţi adversari cu care s-au întîlnit au folosit întreaga gamă de acţiuni tehnice în care au fost superiori. Luptătorii Kartosia, Stacikevici, Gamarnik au folosit cu măiestrie, saltul, suplexul şi ridicarea braţului; iar luptătorul Mazur a executat cu mult dinamism ruperea şi aruncări în suplex. La lupta din picioare în general toţi luptătorii sovietici duceau adversarul la parter, acţiune din care acumulau puncte preţioase, încercînd de aici mai ales centura laterală de jos şi reburul.

In concluzie luptătorii sovietici au dovedit cu prisosinţă că sînt cei mai buni luptători din lume, fiind superiori atît ca concepţie de luptă, cît şi ca valoare tehnică. Pentru a-şi asigura victoria ei au aplicat cu multă îndemînare tactici variate. De asemenea nu trebuie trecut cu vederea faptul că echipa U.R.S.S., a prezentat la campionatele mondiale trei elemente noi, — la categoria 52 kg, Ganaev V., categoria 67 kg, Gamarnik G. şi în categoria 73 kg Maneev V., din care primul a obţinut locul doi, iar ultimii doi au ieşit campioni mondiali.

La aceste campionate mondiale de lupte, în afară de echipa U.R.S.S. bine pregătite s-au mai prezentat echipele Suediei, Turciei, Italiei, Finlandei, R. P. Ungare şi R. P. Bulgariei, ultimele două predominînd mai ales prin forţă şi rezistenţă.

Echipa Suediei. Lucrează foarte mult pe braţ şi cap de unde trece la executarea turului de cap şi braţ. De asemenea mai foloseşte jumătate nelson, centura laterală de jos şi ridicare (rebur). O caracteristică foarte importantă a acestora este că, atît în lupta de sus cît şi în cea de jos echipa lucrează pe acelaşi braţ, căutînd în acest fel să epuizeze resursele fizice ale segmentului respectiv.

Echipa Turciei. In toate întîlnirile susţinute a predominat prin forţă şi rezistenţă aducînd victorii preţioase. In ceea ce priveşte concepţia tehnică aceasta lasă de dorit. Singurul luptător care foloseşte acţiuni tehnice este Ylmas Yasar categoria 57 kg, care execută un tur de cap foarte curios, prin prinderea braţului întins şi a capului în acelaşi timp, execută turul de cap în aceeaşi parte în care prinde braţul întins. Majoritatea luptătorilor turci au luptat neregulamentar, folosind răsucirea degetelor şi piedica de picior.

Echipa Italiei. S-a comportat la înălţimea întîlnirilor din cadrul campionatului mondial numai în categoriile 52 kg, 57 kg şi 62 kg. La celelalte categorii a prezentat luptători pregătiţi numai din punct de vedere al forţei şi rezistenţei. Luptătorii din categoriile 52 kg, 57 kg şi 62 kg printre care a excelat Fabra Ignatio întrebuinţează cu precădere, centura din faţă, salt cu un braţ, trecerea la spate şi fixarea la parter. La parter lucrează la centura laterală, ridică bine suplex şi rebur iar cînd sînt dedesubt trag foarte bine de jos.

Echipa Finlandei. Predomină prin forţă, rezistenţă şi combativitate, echipa a fost mai slabă din punct de vedere al pregătirii tehnice. Singurul luptător tehnic este Lehtonen Kiosti în categoria 67 kg, care lucrează la cap şi braţ în lupta de sus iar de jos insistă asupra reburului. In rest a prezentat o echipă tînără cu multe perspective de viitor.

Echipa R. P. Ungare s-a prezentat bine pusă la punct în ceea ce privește pregătirea fizică generală însă mai slab ca pregătire tehnică. Ca acțiuni tehnice aceștia folosesc lupta de sus cu trecerea la spate iar în lupta de jos reburul. Polyac Imre campion mondial în categoria 62 kg se bazează mai mult pe dublu nelson, acțiune cu care a învins majoritatea adversarilor, iar Gurics György în categoria 79 kg folosește suplexul cu cădere înapoi.

Echipa R. P. Bulgariei a prezentat o formație tînără, foarte combativă, cu multă forță, care a luptat cu dîrzenie chiar atunci cînd erau conduși la puncte de către adversari. Acțiunea tehnică de bază pe care o folosesc majoritatea luptătorilor, este reburul, acțiune cu care au pus în dificultate adversarii.

Ne vom opri acum asupra comportării luptătorilor noștri. Fără îndoială că rezultatul obținut de reprezentanții noștri în clasamentul individual și pe echipe este nesatisfăcător mai ales dacă ținem seama de locurile fruntașe cucerite în ediția trecută a campionatelor mondiale.

Ziarele de specialitate au scris despre concurenții romîni și bulgari, ca despre revelațiile campionatelor mondiale, remarcîndu-se faptul că reprezentanții noștri, s-au calificat cu toții pentru turul 3 și chiar pentru turul 4.

In cele 24 de întîlniri susținute, luptătorii noștri au cîștigat 13 (3 prin tuș și 10 la puncte) și au pierdut 11 (3 prin tuș, 7 la puncte și una prin abandon). Au învins: trei luptători din Germania occidentală, trei luptători francezi, doi luptători elvețieni, un luptător italian, un luptător ceh, un luptător finlandez, un luptător austriac și un luptător grec.

Care să fie atunci explicația că nu am reușit să ne clasăm pe locuri de frunte? Intr-adevăr la luptătorii noștri s-a remarcat un progres tehnic, specialiștii scoțînd în evidență faptul că reprezentanții noștri au învățat mult din școala sovietică. In majoritatea întîlnirilor cîștigate luptătorii noștri au folosit acțiuni tehnice, dintre care cele mai evidente au fost:

Salt (centură din față) — Ruszi, Horvath, Cuc, Bujor.

Centură laterală de jos (aufraiser) — Ruszi, Sulț, Cuc, Horvath, Belușica.

Ridicarea brațului — Sulț, Cuc și Belușica.

Totuși luptătorii noștri au manifestat mai ales lipsă de forță, din care cauză au pierdut majoritatea întîlnirilor, nereușind să facă față atacurilor adversarilor, precum și lipsa perfecționării multilaterale a procedeelor tehnice.

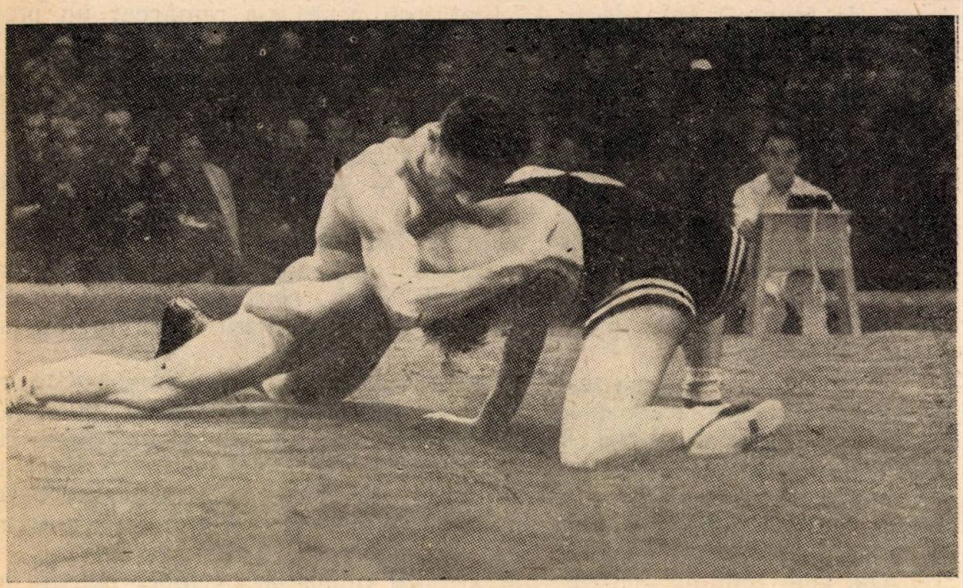
O altă lipsă care s-a manifestat la unii din luptătorii noștri (Bujor, Șuli, Ruszi) a fost supraaprecierea unor adversari, fapt care a influențat asupra rezultatelor. Astfel Ruszi a intrat cu teamă în întîlnirea cu Baranya — R.P.U. ca și Șuli în întîlnirea cu luptătorul turc Kaplan. Se înțelege că în astfel de condiții cei în cauză nu aveau șanse în meciul respectiv, fiind dinainte învinși. In mod special trebuie accentuat asupra lipsei de convingere cu care a concurat M. Sulț și L. Bujor.

Din cele relatate mai sus, din analiza comportării echipei noastre la campionatele mondiale se desprinde concluzia că antrenorii cît și spor-

tivii noştri fruntaşi nu au depus tot efortul pentru ca pregătirea lor să corespundă cerinţelor unei întîlniri de asemenea amploare. Lipsa de pregătire morală şi de voinţă care s-a manifestat la unii dintre luptătorii noştri are rădăcini şi în slaba muncă educativă dusă de antrenor de-a lungul pregătirii în colectivele sportive.

Fără o muncă perseverentă şi fără mai mult simţ de răspundere în pregătire atît din partea luptătorilor cît şi a antrenorilor nu vom reuşi să obţinem acele rezultate, pe măsura condiţiilor create şi a nivelului cîştigat pe plan internaţional.

Lipsurile semnalate mai sus, cunoscute destul de bine de luptători, antrenori şi de Comisia centrală trebuie eliminate printr-o muncă perseverentă în pregătirile pentru viitoarele întîlniri internaţionale pentru a putea aduce patriei strălucite victorii.



In limitele categoriei uşoare, Serghei Gabarev, campion al U.R.S.S., obţine o victorie clară asupra luptătorului japonez Sigheru Kasahara, campionul Asiei.

Cum se construiește o barcă cu mijloace proprii

Ing. TEODOR NINEACĂ

Răspunzînd cererii unor cititori, publicăm mai jos un articol instructiv care arată iubitorilor sporturilor nautice cum se poate construi o barcă cu mijloace proprii.

MATERIALELE PRINCIPALE PENTRU CONSTRUIREA UNEI BĂRCI

Pentru partea de jos (fundul caiacului) și pentru părțile laterale (bordajele) este nevoie de patru scînduri de brad, care, după ce au fost date la rindea pe toate fețele, au următoarele dimensiuni: lungime 4 m, lățime 25 cm și grosime 7 mm, iar două din scîndurile pentru părțile laterale, este bine să aibă o lungime de 4,10 m.

Pentru partea de deasupra (puntea) sînt necesare două foi de placaj cu următoarele dimensiuni: lungime 1,50 m, lățime 50 cm și grosime 4 mm. La nevoie placajul poate fi înlocuit cu șipci de brad, care, date la rindea, să aibă o grosime tot de 4 mm, iar ca lungime și lățime se aranjează în așa fel ca să acopere suprafața punții. Tot în acest scop se mai poate întrebuința și pînza „Muncitorul" înmuiată în prealabil. Este de preferat ca pînza să fie fiartă în ulei de in.

Șipcile necesare pentru construirea coastelor (ramele pe care se montează fundul caiacului, bordajele și puntea) se fac dintr-un lemn ușor și fibros (de preferință de plop, sau în lipsă de acesta se poate folosi lemnul de brad). Dimensiunile: lungime totală 6,50 m (poate fi din mai multe bucăți), grosimea 20 mm, iar lățimea tot de 20 mm.

O șipcă de fag sau de ulm lungă de 4 m (poate fi și din două bucăți), lată de 5 cm și groasă de 1,5 cm, servește drept chilă exterioară (talpă). In același timp ea servește și la unirea celor două scînduri din care este format fundul bărcii.

Confecționarea padelei (vîslei) se face dintr-un lemn rotund de brad, frasin, corn, alun sau stejar, lung de 2,80 m, cu diametrul de 3 cm și din două bucăți de placaj. Fiecare bucată de placaj va avea lungimea 50 cm, lățimea 20 cm și grosimea 4 mm.

La procurarea materialelor este indicat să se aleagă scîndurile și șipcile cu fibra pe lungime, fără nici o crăpătură, cu noduri cît mai puține și mai mici. Dacă totuși există noduri acestea se pot scoate și pot fi înlocuite cu dopuri de lemn (încleiate, tăiate la capete la grosimea scîndurii și apoi chituite).

Se vor alege scîndurile astfel ca toate dimensiunile să întreacă cu cîțiva milimetri dimensiunile indicate mai sus, fiindcă acest plus de material se va pierde prin datul la rindea.

Pentru îmbinarea scîndurilor se va folosi clei și cuie sau șuruburi de lemn (holțșuruburi). Este preferabil cleiul „Certus" deoarece, după ce a fost preparat și întrebuințat, nu se mai înmoaie în apă. Cleiul

„Certus" se găseşte sub formă de praf alb şi se prepară cu foarte puţină apă, la început se va face cocoloaşe, însă se freacă bine, pînă ce se transformă într-o pastă albă fluidă.

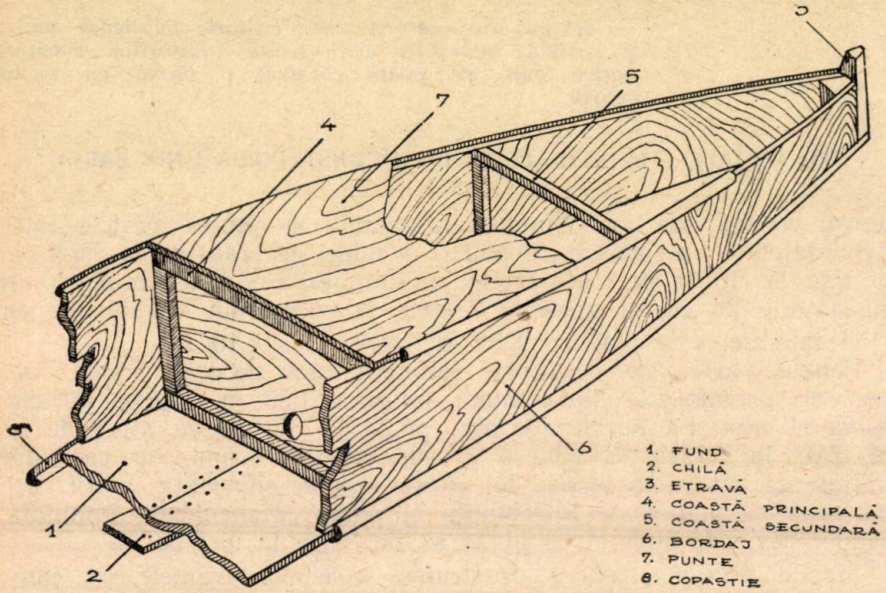


Fig. 1

Confecţionarea propriu-zisă a caiacului se face în felul următor:

Fundul caiacului: se iau două din scîndurile de 4 m lungime şi se lipesc cu clei în aşa fel ca să formeze o planşă de 4 m lungime şi 50 cm lăţime. Peste încheietură încleiem chila, şipca de fag sau ulm de 4 m×5 cm×1,5 cm. Aceasta se bate imediat în cuie pe ambele laturi. Cuiele se bat din planşa de brad în chilă la o distanţă de 5—6 cm între ele, fără ca să fie unul în dreptul altuia, nici în lungime nici în lăţime. Vîrfurile ieşite în afară se vor îndoi cu grijă şi se vor înfunda în lemn. Apoi se conturează cu creionul pe planşă forma caiacului, văzut de sus, ca în figura 2 b şi se taie după acest desen lăsînd un plus de material de 2 mm ce va fi luat la rindea după montaj.

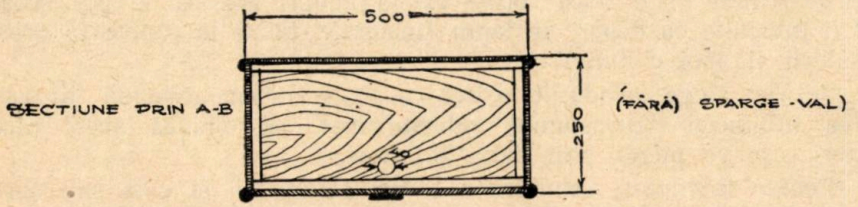


Fig. 2

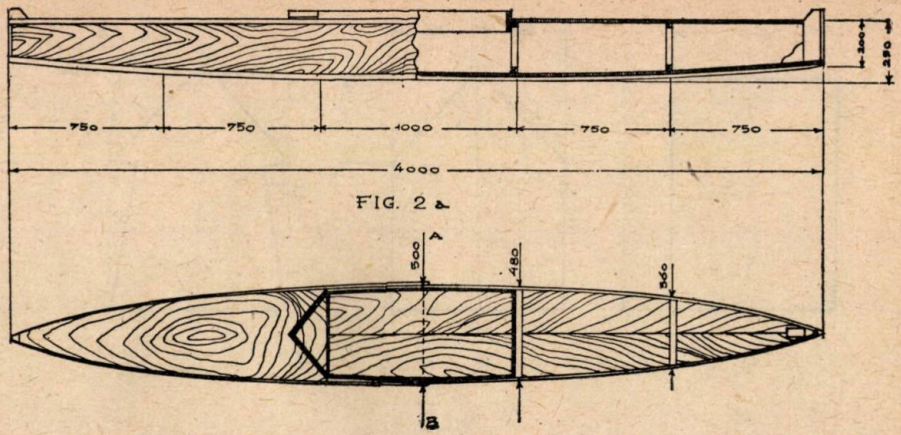


FIG. 2 a

Bordajele: se iau celelalte două scînduri lungi de 4,10 m pe a căror lățime se trasează un arc de cerc ca în figura 3, astfel ca ambele capete să rămînă la lățimea de 20 cm, iar părțile de mijloc la 25 cm. Această operație se face cu rindeaua. Se lucrează ambele scînduri deodată.

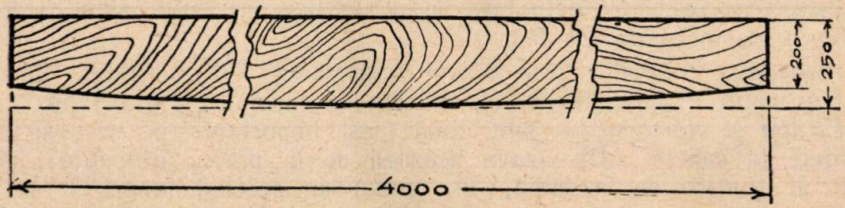


Fig. 3

Coastele — trebuie lucrate cu mare atenție. In total sînt patru: două principale la mijloc și două secundare, către capete. Toate servesc la prinderea și întărirea bordajelor, fundului și punții. Se confecționează din lemn fibros (ațos) de 2×2 cm și lung de 6,50 m. Urmează apoi confecționarea celor două coaste cu dimensiunile din figura 4 și alte două cu dimensiunile din figura 5.

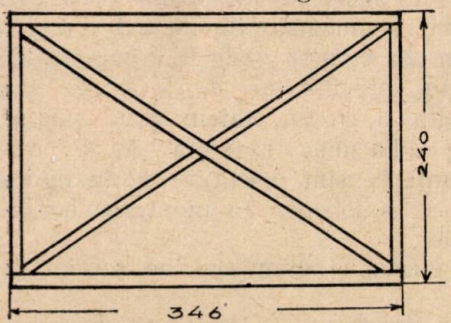


Fig. 4

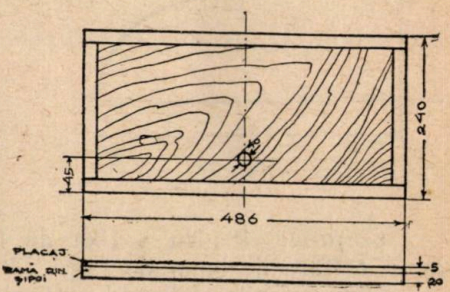


Fig. 5

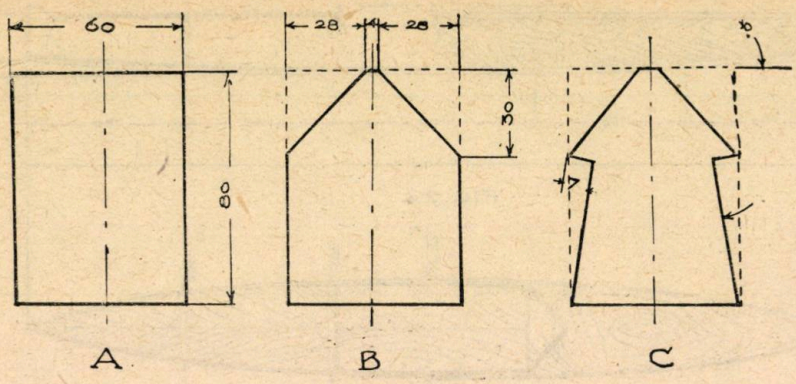


Fig. 6

Peste cadrul din figura 4 se bate în cuie o foaie de placaj cu dimensiunile de 48,6 cm×24 cm, pentru a da o cît mai mare rezistenţă şi a evita deformarea. In fiecare foaie de placaj se face o gaură cu diametrul de 4 cm, la mijloc şi la înălţimea indicată în fig. 4. Găurile servesc la scurgerea apei ce ar intra eventual în caiac.

Intărirea coastelor secundare se poate face cu două şipci fixate în diagonală ca în figura nr. 5.

Incheierea colţurilor este foarte importantă. Totul trebuie bine încleiat şi bătut în cuie, lucrat cu precizie şi curăţat cu glaspapir.

Etrava şi etamboul — sînt două piese importante pe care se prind bordajele la capete. Atît etrava (partea de la proră, din faţă), cît şi etamboul (partea de la pupă, din spate) au aceeaşi formă şi se confecţionează din două bucăţi de lemn de fag sau ulm, fiecare din ele are următoarea dimensiune: lungime 22 cm, lăţime 8 cm şi grosime 6 cm.

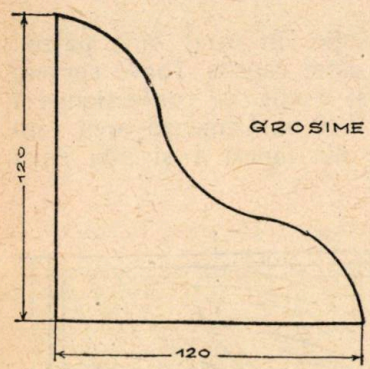


Fig. 7

Fibra lemnului trebuie să fie în sensul lungimii. Din secţiunea dreptunghiulară a lemnului, figura 6—A, tăiem cu ferăstrăul două colţuri cu dimensiunile de 2,8 cm şi 3 cm aşa cum se vede în figura 6—B. Apoi, servindu-ne de ferăstrău sau daltă şi ciocan, tăiem două şanţuri cu adîncimea maximă de 7 cm. Şanţurile sînt orientate ca în figura 6—C şi folosesc la montarea bordajelor.

Colţarele. Pentru a fixa de fund etrava şi etamboul ne servim de două colţare de lemn de fag.

Dimensiunile şi forma sînt cele din figura nr. 7. Grosimea de 4 cm.

MONTAREA

După ce am realizat toate acestea se trece la revizuirea întregului material, urmărind dacă este curățat, bine încheiat, acordînd o atenție deosebită eventualelor crăpături și mai ales nodurilor din bordaje și fund. Crăpăturile se astupă cu chit. Nodurile înlocuite cu dop de lemn trebuie să aibă partea mai mare a dopului în afara caiacului pentru ca apa să-l preseze în scîndură, altfel îl scoate (dopul trebuie să aibă o formă puțin conică). Celelalte noduri se lipesc cu bucăți de hîrtie groasă, de împachetat, care trebuie să fie mai mare cu circa 2 cm decît dimensiunea nodului. Chituim bine nodul și aplicăm hîrtia deasupra, iar peste aceasta se bate în ținte o rondelă de lemn de 5 mm grosime și de mărimea hîrtiei. Marginile rondelei se chituiesc. Operația se face pe partea care va fi în interiorul caiacului.

Pe latul fundului bărcii însemnăm cu creionul, prin linii, locurile unde vor fi montate coastele. Distanțele sînt cele din fig. 2, adică pentru coastele secundare 75 cm de la capete, iar pentru cele principale tot 75 cm de la cele secundare (1,50 m de la capete). Se observă că între coastele principale rămîne la mijloc, o distanță de 1 m, care este de fapt locul vîslașului.

Pentru o cît mai bună îmbinare între coaste și bordaje, pentru ca acestea să nu se sprijine pe muchia coastei, este indicat să teșim părțile laterale ale coastelor, spre vîrfuri, după profilul fundului caiacului.

Fixăm coastele de fund cu clei mult și cuie sau holțșuruburi din afară spre în interior.

Etrava și etamboul le prindem pe cîte un colțar în clei și holțșuruburi.

Fixăm apoi la un cap etrava-colțar pe fundul caiacului tot prin clei și holțșuruburi. Se repetă operația la capătul celălalt cu etamboul-colțar.

Scîndurile pentru bordaje se fixează în etravă și se curbează peste coaste prinzîndu-le de acestea succesiv pînă la etambou. Montarea se face prin încleiere și cuie. Capetele bordajelor se vor fixa bine în șanțurile tăiate în acest scop în etravă și etambou. Se pune clei din abundență. In caz că vreun cui a fost greșit bătut, se scoate și se bate altul alături. Gaura rămasă se astupă cu un cui de lemn care se bate forțat. Este bine ca să fixăm deodată ambele bordaje pe etravă, apoi pe o coastă, pe următoarea etc., pentru a evita deformarea coastelor. In același timp bordajele se fixează și de fundul caiacului.

După ce cleiul s-a uscat se curăță bine în interior, se chituiește, apoi se curăță cu glaspapir fin. Se șterge praful cu o cîrpă moale și se vopsește interiorul caiacului, dînd întîi o vopsea de bază (grund), peste care (după uscare) se dă o vopsea de calitate. Locul vîslașului se vopsește mai tîrziu, odată cu exteriorul.

Montăm punțile, în fața și în spatele locului rezervat pentru vîslaș. Este vorba de cele două bucăți de placaj de 1,50 m×50 cm×4 mm. Le tăiem după profilul caiacului, le fixăm cu clei și le batem în cuie. Marginile nu trebuie să depășească bordajele.

Pentru o mai bună asamblare a punţii şi fundului cu bordajele este recomandabil să se pună de-a lungul tuturor muchiilor, de la etravă la etambou, adică de la un cap la altul al caiacului, nişte copastii (şipci apărătoare), care să aibă secţiunea şi dimensiunile ca în figura 8 A sau B.

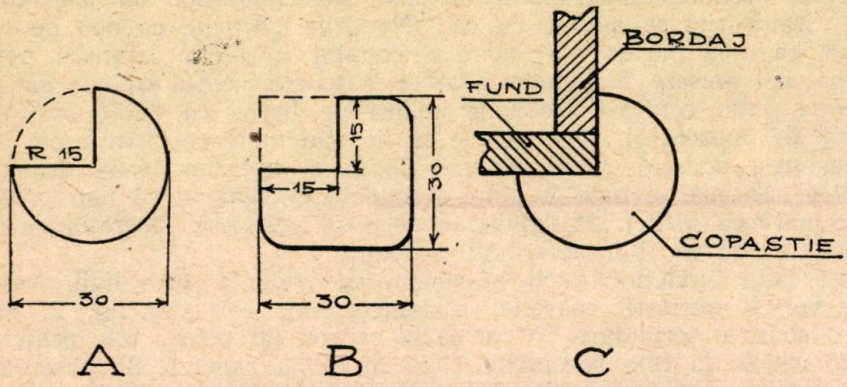


Fig. 8

Copastiile se pot face din şipci cu secţiunea pătrată (3×3 cm sau dintr-un lemn rotund cu diametrul de 3 cm). Sfertul care lipseşte din secţiune se poate scoate cu rindeaua sau cu dalta. Operaţia nefiind prea uşoară, cere din partea celui care o face răbdare şi chibzuinţă. Montajul se face cu clei şi cuie subţiri, ca în fig. 8 C. Pentru copastiile de sus (punte) se întrebuinţează şipcă semirotundă sau dreptunghiulară.

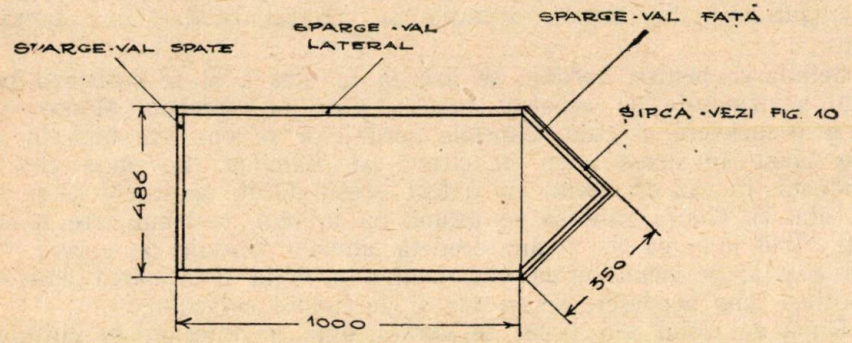


Fig. 9

Sparge-valul — se pregăteşte din scînduri de fag, ulm, chiar brad şi se compune din cinci bucăţi avînd următoarele dimensiuni:

— două bucăţi, fiecare la 1 m lungime, 25 cm lăţime şi se montează pe bordaje, în lungul cabinei. Sînt apărătoarele laterale;

— o bucată lungă de 46,6 cm, lată de 25 cm, pe care o montăm în spate. Este apărătoarea din spate;

— două bucăți, fiecare de 25 cm lungime, 5 cm lățime, montate în unghi, pe puntea din față. Sînt apărătoarele din față (figura 9) ;

— toate vor avea grosimea de 1 cm.

Apărătoarele laterale și cea din spate se montează în așa fel încît să depășească puntea cu 5 cm, adică să fie la aceeași înălțime cu cele din față. Inainte de montare este bine să se rotunjească cu rindeaua toate muchiile. Prinderea de punte a bucăților de 35 cm lungime se face printr-o bandă de lemn de forma și dimensiunile din figura 10.

Totul se încleiază bine și se bate în cuie.

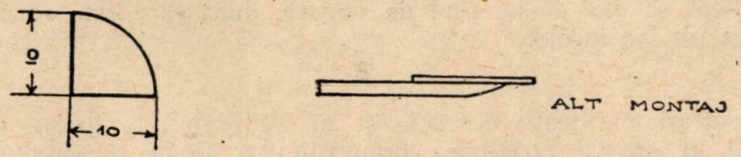


Fig. 10

Scaunul — îl construim din șipci de brad cu secțiunea de 1 cm×4 cm. Ca lungimi : patru bucăți a 50 cm fiecare și două a 35 cm. Cele din urmă se bat în cuie, iar celelalte patru, formează un grătar. Bineînțeles că și acesta îl curățăm cu glaspapir, îl vopsim sau lustruim.

Rezemătorul de spate — se face dintr-o scîndură de brad cu următoarele dimensiuni : 25 cm×35 cm și grosimea de 1,5—2 cm.

Capătul de sus și muchiile dinafară se rotunjesc, se curăță, lustruiesc sau vopsesc.

Scaunul poate rămîne mobil sau prins de fund cu holțșuruburi. Rezemătorul îl montăm în spatele scaunului și-l prindem de fund și de coasta principală cu holțșuruburi.

Padela — se face din lemn rotund de brad (preferabil corn, alun, eventual stejar) de 2,80 m lungime și 3 cm diametru.

La fiecare capăt facem o tăietură, ca o despicătură în lungime, pe o distanță de 40 cm. Planurile acestor tăieturi vor fi perpendiculare, în așa fel ca atunci cînd privim o paletă din față (pe lat), cealaltă să se vadă pe muchie (figura 11).

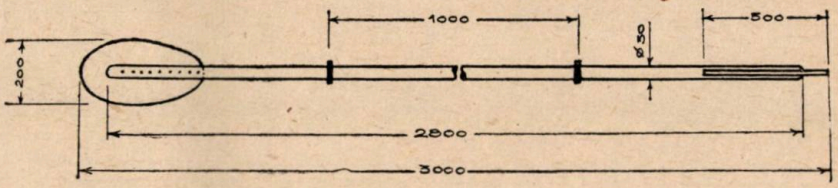


Fig. 11

In aceste tăieturi fixăm cîte o paletă de placaj de 50 cm lungime, 20 cm lățime și 4 mm grosime, astfel ca să iasă în afară cu cîte 10 cm. Lungimea padelei va fi deci de 3 m. Paletele se fixează în cuie, bătute pe ambele fețe, apoi le dăm forma ovală.

La 1 m, socotit de la capete aplicăm pe mîner cîte un inel de cauciuc sau manşetă de piele, destul de groase pentru a împiedica apa să se scurgă pe mîini.

Partea mijlocie dintre inele, va fi lustruită, iar restul se poate vopsi în culoarea lemnului.

Vopsitul — se trece la ultima operaţie — finisarea. Se chituieşte şi se curăţă bine cu glaspapir totul, se şterge praful, se spală bine (cu peria) cu apă rece şi săpun părţile ce vor fi vopsite. Lăsaţi să se usuce şi daţi un grund (vopsea de bază), apoi vopsiţi în culoarea dorită. După ce s-a uscat se mai dă un rînd de vopsea, după care este recomandabil să se dea un lac incolor.

★

Consultaţi cu atenţie desenele şi nu vă grăbiţi la lucru, căutaţi şi respectaţi în special exactitatea dimensiunilor. Toate dimensiunile indicate se înţeleg la părţile gata finisate (după ce au fost date la rindea).

Obs. In desene toate dimensiunile sînt date în milimetri.

Dacă nu găsiţi clei „Certus" întrebuinţaţi clei obişnuit de tîmplărie. In acest caz, la asamblarea celor două scînduri ale fundului cu chila, la asamblarea bordajelor cu fundul şi la capetele caiacului înfundaţi cîlţi de bumbac foarte subţiri, cu smoală topită, pe partea din interior, iar la exterior băgaţi chitul adînc între scînduri. Astfel se evită pătrunderea apei în barcă.

Masajul în antrenament și în competițiile sportive *)

Dr. ADRIAN IONESCU
șeful catedrei de cultură fizică medicală a Institutului de Cultură Fizică

Discutînd problema indicațiilor masajului în sport, întrebarea logică ce se pune tuturor, este aceea dacă masajul are sau nu are vreo influență favorabilă asupra activității sportivilor noștri, mai precis, dacă masajul ajută sau nu ajută la îmbunătățirea performanțelor ?

Pentru a răspunde corect la această întrebare experiența și cunoștințele noastre sînt prea modeste și de aceea ne vom sprijini și vom baza întreaga noastră expunere pe datele științei sovietice și pe experiența sportivilor din U.R.S.S., care prin performanțele lor, ocupă primele locuri în sportul mondial.

Aceste două surse de documentare ne oferă cele mai grăitoare argumente în discutarea problemei noastre. Intr-adevăr, masajul sovietic prezintă cele două caractere principale :

— are o bază științifică foarte solidă ;

— are o aplicativitate foarte largă în marea masă a sportivilor sovietici.

Numeroși învățați ruși și sovietici au contribuit la fundamentarea științifică a masajului. Printre cei mai de seamă promotori ai masajului sportiv se remarcă mai ales medicii ruși *Zabludovski, Gopadze* și *Gomoliţki,* care și-au căpătat, în vremea lor, o mare faimă în știința europeană.

Autori sovietici ca Grigoriev, Kallistov, Berzin, Verbov, Sarkizov-Serazini, Stasenkov și alții, au lărgit continuu cadrul cunoștințelor teoretice, au îmbunătățit tehnica și au aplicat cu folos din ce în ce mai evident masajul la sportivi.

Invățătura lui Pavlov a dat un nou impuls și o nouă orientare bazelor științifice ale masajului.

Care este astăzi situația masajului sovietic ? Citez textual după manualul de „Masaj în sport" de *Prof. Sarkizov-Serazini* (pag. 20). Tradus în romînește și publicat de Editura Cultură Fizică și Sport în 1953.

„Masajul sportiv este o parte integrantă a sistemului de educație fizică sovietică, fiind un mijloc igienic important, care contribuie la dezvoltarea generală a corpului, la întărirea mușchilor, articulațiilor și a pielii, prevenind apariția oboselii locale și generale.

Masajul sportiv este un mijloc de neînlocuit în restabilirea grabnică a forțelor organismului, după concursurile sportive, precum și în turism.

In momentul de față masajul sportiv pătrunde din ce în ce mai mult în activitatea organizațiilor sovietice de cultură fizică. El a căpătat o răspîndire cu caracter de masă printre sportivii sovietici.

Masajul este folosit în mod obligator în timpul antrenamentului și competițiilor (sublinierea noastră). Asociațiile sportive voluntare cele mai mari au masori proprii.

Masajul sportiv este o disciplină obligatorie în școlile de antrenori și la alte cursuri speciale.

Colectivele sportive care participă la competițiile din străinătate sînt însoțite de specialiști în masajul sportiv.

In Uniunea Sovietică studierea obligatorie a masajului sportiv în școlile medii tehnice și în institutele de cultură fizică, asigură acestuia o continuă dezvoltare".

„Actualmente există (în U.R.S.S.) și specialitatea de „masor sportiv".

*) Stenograma prescurtată a conferinței expusă în cadrul ciclului de conferințe metodice organizat de C.F.S. și I.C.F. pentru antrenori și profesori.

Adeseori masorul se bucură în colectivul sportiv de aceeaşi autoritate ca şi antrenorul".

Prof. Stasenkov şi *Vasilieva*, scriind despre importanţa masajului în antrenamentul sportivilor sovietici, adaugă:

„Masajul sportiv joacă un rol important în antrenamentul sportivilor sovietici. Sportivii fruntaşi acordă o mare importanţă masajului în pregătirea pentru concursuri şi îl folosesc regulat în timpul antrenamentului. Mulţi sportivi (sovietici) consideră că marile lor performanţe sînt legate în bună măsură de folosirea sistematică a masajului".

„Masajul este necesar pentru perfecţionarea calităţilor fizice şi constituie un mijloc neîntrecut pentru refacerea forţelor sportivului", (Teoria şi practica culturii fizice nr. 4/1952).

După autorii sovietici, indicaţiile masajului şi automasajului în legătură cu activitatea sportivă se împart în patru categorii şi anume:

I. Masajul în antrenament.

II. Masajul în legătură cu competiţiile.

III. Masajul de întreţinere.

IV. Masajul aplicat ca tratament.

Ne vom limita la analizarea primelor două categorii de indicaţii.

I. Masajul în antrenamentul sportivilor

Antrenamentul sportivilor este o pregătire metodică de durată lungă, prin care se măreşte puterea şi rezistenţa corpului la efort şi se perfecţionează calităţile fizice în vederea obţinerii unor performanţe din ce în ce mai bune.

Masajul are un rol destul de important asupra procesului antrenamentului fizic, întrucît favorizează adaptarea progresivă a organismului la efort şi îl apără de efectele dăunătoare ale oboselii şi exceselor.

Aceste influenţe se bazează pe acţiunea fiziologică a masajului asupra corpului. El realizează condiţii mai bune pentru funcţiunile motorii şi ajută la recuperarea rapidă a forţelor după eforturile care produc oboseala.

Sînt unii sportivi care doresc să li se facă masaj după fiecare şedinţă de antrenament; alţii cer un masaj energic tocmai în zilele în care nu se antrenează.

Prof. Sarkizov-Serazini, în urma unei experienţe de aproape 30 de ani, dă o planificare a masajului pe o săptămînă de antrenament. El recomandă în prima zi de antrenament, masaj parţial (pe regiunile obosite); a treia zi, masaj general; a cincea zi, masaj parţial; a şaptea zi, masaj general. In zilele intercalate nu recomandă decît cel mult un automasaj. Schema propusă poate fi modificată după circumstanţe şi oameni, pînă la individualizare.

Masajul sportivilor se execută mai totdeauna cu vigoare; se prelucrează insistent muşchii obosiţi. Masajul general este mai necesar sportivilor începători, care obosesc mai repede decît cei antrenaţi.

Intensitatea şi durata manevrelor de masaj, regiunile asupra cărora se aplică, scopul ce se urmăreşte, depind de particularităţile fizice şi psihice ale sportivului, de sportul practicat şi de intensitatea efortului depus.

In masajul de antrenament se pot utiliza toate manevrele şi procedeele de masaj, adaptate la necesităţi, dar mai ales fricţiunea şi frămîntatul.

Masajul parţial poate dura 30—40 minute, cel general 50—60 minute şi mai mult.

Şedinţa de masaj se fixează de obicei după 5—6 ore de la terminarea exerciţiilor.

Nu trebuie să se facă masaj general energic imediat înaintea şedinţelor de antrenament, pentru că acest masaj face să scadă capacitatea de lucru a sportivilor.

Acest fel de masaj poate fi de folos numai dacă este făcut cu cel puţin 6—8 ore înainte de antrenament, adică seara pentru lucrul de dimineaţă sau dimineaţa pentru lucrul de după-amiază (Stasenkov).

II. Masajul în legătură cu competiţiile sportive

In legătură cu concursurile, masajul poate fi de folos sportivilor dacă este făcut înainte, în timpul şi după concurs.

1. *Masajul dinaintea competiţiilor*, masajul prealabil, cum îl numeşte *Prof. Sarkizov-Serazini*, masajul de acomodare, cum îl numesc alţi specialişti este un masaj pregătitor, care are ca scop să facă pe concu-

rent capabil de o desfăşurare optimă a capacităţii sale de efort, pentru obţinerea celui mai mare randament sau atingerea performanţei maxime.

Cum se explică această acţiune a masajului pregătitor? Corpul omenesc şi în special muşchii şi marile funcţiuni organice prezintă la începutul efortului un fel de inerţie şi dificultate în a trece de la starea de repaus la cea de sforţare intensă necesitată de concurs.

Această inerţie se resimte atît în viteza şi forţa de contracţie a muşchilor, cît şi în adaptarea funcţiunilor mari ca circulaţia, respiraţia, distribuţia substanţelor energetice şi schimburile din ţesuturi, la ritmul şi debitul nou al activităţii competiţionale. Dificultatea se manifestă mai ales în primele momente ale probelor şi se caracterizează printr-o discordanţă între efortul de voinţă şi încetineala în răspunsul funcţiunilor. Aceste tulburări sînt socotite ca semnele unei lipse de adaptare a organismului la efort, ca urmare a unei lipse de încălzire prealabile (cum îi spun sportivii), care se manifestă prin încetinirea sau oprirea efortului, prin esuflare, accelerarea mare a ritmului cardiac, senzaţie de oboseală şi neputinţă, sau prin accidente musculare şi articulare.

Orice antrenor priceput şi orice sportiv încercat trebuie să cunoască aceste fenomene, precum şi mijloacele de prevenire a acestora. Evitarea lor se obţine prin exerciţii fizice pregătitoare, cunoscute sub numele de „mişcări de încălzire" sau prin masajul pregătitor. Masajul pregătitor sau de încălzire este de folos îndeosebi înaintea probelor atletice de alergare, în sărituri, în cursele de înot etc., cînd senzaţia de frig şi o stare accentuată de start sînt defavorabile desfăşurării efortului.

Masajul pregătitor are în aceste cazuri o formă stimulantă, adresîndu-se îndeosebi muşchilor, nervilor şi circulaţiei locale. Prin acest masaj urmărim să creştem debitul energetic al organismului şi să mărim căldura periferică printr-un aport activ de sînge, prin accelerarea schimburilor şi prin excitarea terminaţiilor nervoase.

Masajul prealabil are o deosebită importanţă pentru inimă şi întreg sistemul vascular, care nu mai este pus în situaţia grea de a trece brusc de la starea de repaus, la necesităţile mari ale organismului în efort.

Respiraţia şi schimburile din ţesuturi sînt stimulate prin procedeele vii ale masajului pregătitor.

In ceea ce priveşte sistemul nervos, masajul prealabil trebuie astfel făcut încît să fie după nevoie stimulant, ori liniştitor. Intr-adevăr, concurentul, mai ales cel începător, se poate afla fie într-o stare de inerţie, fie de încordare extremă. Starea de relaxare sau de hiperexcitabilitate psihică şi fizică a sportivilor înainte de probele competiţionale, depinde de o sumă de factori şi mai ales de activitatea nervoasă superioară. La acestea se adaugă gradul diferit de antrenament, experienţa variată, noutatea probei, numărul şi valoarea concurenţilor, condiţiile neobişnuite de mediu, climat, teren etc. Masajul stimulant sau excitant se execută prin manevre vii şi ample, energice şi susţinute, de efleuraj scurt şi viu, fricţiuni şi frămîntat, tapotament şi scuturări într-un ritm rapid. Durata acestui masaj este scurtă.

Masajul calmant este indicat mai ales pentru concurenţii nervoşi şi emoţionaţi. Nervii şi muşchii acestora sînt încordaţi, articulaţiile înţepenite, circulaţia periferică blocată. Ei se pun greu în stare de funcţiune optimă din cauza încordării.

Masajul se aplică în aceste cazuri lent, prelung, liniştitor. Durata masajului este ceva mai lungă. Este folosit mai mult efleurajul şi cernutul şi mai puţin fricţiunea şi frămîntatul; de loc manevrele tapotamentului.

Masajul pregătitor este întotdeauna un masaj parţial, redus ca întindere şi durată, executat la nevoie peste îmbrăcăminte (trening, costum de sport), imediat înainte de concurs, în orice loc şi în orice condiţii se află concurentul. In unele cazuri, masajul prealabil se concentrează asupra regiunilor celor mai solicitate de efort. Durata lor variază între cîteva minute şi un sfert de oră. Executarea lui necesită nu numai o tehnică desăvîrşită, ci presupune o cunoaştere perfectă a sportivului, în ceea ce priveşte funcţiunile lui psihomotorii şi dacă se poate, tipul de activitate nervoasă superioară.

Prin masaj prealabil noi înțelegem masajul care se face în legătură nemijlocită cu efortul. *Prof. Sarkizov-Serazini* numește prealabil și masajul cu una sau două zile înainte de concurs, cînd înlocuiește masajul de antrenament.

In această scurtă perioadă, sarcina masajului prealabil ar fi de a menține forma sportivă.

In practica sportivă s-a observat că în timpul verii se recurge mai rar la masajul prealabil, decît în celelalte anotimpuri mai răcoroase ale anului.

Unii autori recomandă ca masajul prealabil să se facă în lipsa masorului specializat, și sub forma automasajului. Prof. *S. Serazini* este împotriva acestei păreri, pentru că în asemenea cazuri automasajul nu dă rezultate pozitive. El admite totuși cîteva manevre de automasaj ca fricțiunea și frămîntatul de încălzire, aplicate pe membre și mai ales pe articulații.

2. Masajul în timpul competițiilor se poate executa numai atunci cînd aceste probe competiționale se repetă de mai multe ori. pe serii, reprize. etape sau în probele combinate.

Masajul executat în legătură cu aceste concursuri este cunoscut în cercurile sportive sub numele sugestiv de „masaj antract". El este un masaj de recondiționare, de repunere în formă, de regenerare sau reconfortare și ajută sportivilor să-și reia imediat și cu toată vigoarea activitatea întreruptă.

După autorii sovietici, acesta este un masaj recuperator pentru că tinde să restabilească calitățile fizice ale sportivului. Prof. *S. Serazini* îl numește masaj de restabilire și îl asimilează cu masajul de după probele competiționale. Acest masaj poate fi regional sau local și se face cu scopul de a combate oboseala și de a trata unele mici tulburări și leziuni accidentale, inerente sforțărilor și întrecerilor.

Masajul recuperator trebuie să aibă în vedere succesiunea sforțărilor și caracterul probelor următoare. Pentru combaterea oboselii se vor concentra în timpul scurt disponibil între probe, cele mai eficace manevre și cele mai indicate procedee, pentru fiecare caz în parte. Accidentele provocate de sforțări exagerate în intensitate și durată, ce se manifestă sub forma întinderilor și rupturilor ușoare de fibre musculare tendinoase sau ligamentare sau sub forma articulațiilor forțate, a entorselor ușoare, a contractărilor musculare, a tumefacțiilor sau edemelor și a altor leziuni traumatice, pot fi pe loc îngrijite, prin manevre potrivite de masaj calmant sau stimulant prin relaxări sau presiuni pe țesuturi.

Accidentele mai grave, care scad puterea concurentului sau îl elimină din probă, nu intră în categoria celor prevăzute mai sus. Datele experimentale obținute de Prof. *Stasenkov* și *Vasilieva* au arătat că masajul de scurtă durată aplicat pe sportivi în intervalele dintre concursuri, exercită asupra lor influențe pozitive. Astfel, un masaj de 10 minute pe grupele musculare obosite, nu numai că restabilește capacitatea de muncă inițială, dar chiar o și mărește. In schimb, odihna pasivă de 10 minute nu este suficientă pentru restabilirea capacității de muncă a mușchilor obosiți.

După executarea acestui masaj trebuie reluat imediat efortul, altfel odihna pasivă care ar urma după el, ar scădea efectul pozitiv al masajului recuperator. Durata masajului de restabilire este scurtă, variind între cîteva minute și 20—30 minute. Intensitatea lui se pune în raport cu necesitățile individuale.

Masajul de recuperare se face deci cît mai aproape de reluarea exercițiilor, în cazul cînd sportivul este pus să concureze de mai multe ori în cursul aceleiași zile.

Acest masaj își exercită influența mai mult pe cale nervoasă. De aceea se va ține seama în efectuarea lui de starea psihică a concurentului, de excitabilitatea sistemului nervos și de tipul său de activitate nervoasă superioară.

3. Masajul aplicat în urma competițiilor se îndreaptă îndeosebi împotriva oboselii.

Activitatea musculară intensă și de durată lungă executată în condițiile unor competiții sau în probe de performanță, cînd sforțarea tinde să devină maximă, poate produce o stare de oboseală locală, regională sau generală, mai mult sau mai puțin intensă.

Pînă de curînd, oboseala a fost considerată ca rezultat al unor arderi incomplete a substanțelor energetice,

în urma cărora rămîn în muşchi unele reziduri de nuanţă chimică acidă. Prezenţa în muşchi a unor cantităţi crescute de astfel de substanţe provoacă dureri contractive, tumefiere (umflare) şi scăderea treptată a capacităţii funcţionale a muşchilor.

Aceste simptome sînt desigur mai intense în muşchii care au realizat sforţarea, dar se întind şi la muşchii care nu participă direct la efort. Generalizarea oboselii s-ar datora răspîndirii în circulaţie şi fixării în anumite locuri de elecţie (ceafă, lombe) a substanţelor rezultate din arderile incomplete.

Şcoala pavlovistă explică însă fenomenele oboselii printr-un proces de inhibiţie nervoasă, determinat de excitaţiile excesive ale efortului.

Unul dintre primele efecte ale excitaţiei nervoase este scăderea excitabilităţii muşchiului. Din această cauză, efectuarea unei activităţi musculare noi sau continuarea celei începute, necesită un efort de voinţă cu atît mai mare, cu cît starea de oboseală este mai accentuată. Cînd oboseala atinge maximum, muşchiul nu mai răspunde la excitaţiile voluntare, oricît de puternice ar fi ele.

Prin masaj, perioada de revenire la normal se reduce foarte mult iar randamentul în probele următoare poate să crească. Masajul se aplică imediat după concurs sau la cel mult 20—30 minute de terminarea lui, cînd probele au fost intense. După eforturile de intensitate mijlocie, masajul se poate aplica şi la 5—6 ore după probă şi atunci se aseamănă cu masajul de antrenament.

In caz de oboseală intensă, după eforturi mari şi prelungite, masajul este contraindicat imediat după probă. Se recomandă în schimb, băi calde, repaus, linişte. Masajul se va putea aplica după revenirea completă la normal după cîteva ore, o zi sau chiar două.

Masajul acţionează cu eficacitate mai ales asupra sportivilor începători sau slab antrenaţi, care după concurs sau după un antrenament intens se simt obosiţi, se plîng de dureri musculare, contractări şi dificultate în mişcare. Masajul folosit pentru a combate oboseala constă din manevre uşoare şi ritmice, efleuraj, fricţiuni şi frămîntări sau cernut uşor. Trebuie evitate manevrele puternice sau dure. Efleurajul calmează durerea şi reduce contractura muşchiului obosit, activînd circulaţia locală şi descongestionînd terminaţiile nervoase din muşchi. Fricţiunea şi frămîntatul lucrează asupra ţesuturilor profunde pe cale circulatorie şi reflexă. Cernutul şi scuturările relaxează musculatura, întind ţesuturile şi le încălzesc.

Masajul se execută lent, calm, fără grabă sau brutalităţi. Pentru a obţine efecte satisfăcătoare, este nevoie de o tehnică bună şi sigură. La acţiunea masajului trebuie să se adauge condiţiile necesare: odihnă, baie, hrană şi chiar un program de mişcări de suplete şi respiraţie.

Lucrările recente ale savanţilor sovietici şi experienţa sportivilor fruntaşi din U.R.S.S. cu privire la masajul sportiv

In literatura ştiinţifică sovietică de specialitate, găsim noi date interesante cu privire la tehnica şi efectele masajului sportiv.

O mare importanţă practică o au lucrările lui Gandelsman asupra influenţei masajului în probele de performanţă. Lucrarea s-a făcut pe bază de anchetă, chestionînd un număr de maeştri ai sportului şi sportivi de categoria I.

Atleţii au declarat că masajul recuperator aduce o senzaţie de uşurare şi o mare vioiciune în mişcare.

Inotătorii simt după masaj o mai mare elasticitate a muşchilor şi o uşurinţă de mişcare în apă.

Halterofilii, jucătorii de tenis şi alţi sportivi au accentuat rolul odihnitor al masajului.

Prof. Stasenkov şi *Vasilieva* au făcut experienţe cu concursul a peste 300 persoane, sportivi fruntaşi şi studenţi ai Institutului de Cultură Fizică din Moscova.

— Cu ajutorul alergătorilor au rezolvat problema „cînd şi în ce formă să se aplice masajul înaintea curselor de viteză, fond şi cros".

— „Ce însemnătate are masajul de scurtă durată în pauzele dintre antrenamente şi concursuri", a fost a doua problemă.

— „Cît durează capacitatea ridicată de lucru, după masajul muşchilor obosiţi", a fost a treia problemă.

Rezultatele cercetărilor au fost foarte concludente şi noi le-am folosit în cursul expunerii.

Alţi autori sovietici s-au ocupat de masaj, ca factor de odihnă activă la sportivi. Ei au demonstrat experimental că prevenirea şi tratarea oboselii se poate face prin aplicarea masajului.

S. P. Narikaşvili şi *S. A. Kiahnaşvili* au demonstrat că masajul unui membru superior accelerează procesele de refacere în muşchii obosiţi ai celuilalt membru superior.

S. P. Narikaşvili şi *G. M. Gogniaşvili* au arătat că sub influenţa masajului capacitatea de efort a unui grup de muşchi obosiţi se reface mai repede decît sub influenţa repausului complet.

V. K. Stasenkov şi *V. E. Vasilieva* au comparat efectele odihnei pasive şi ale masajului de aceeaşi durată asupra muşchilor obosiţi şi au constatat că puterea de contracţie se reface mai repede şi în măsură mai mare, după masaj decît după repaus.

I. M. Sarkizov-Serazini şi *M. T. Leikin* recomandă ca masajul să se aplice la sportivi pe masele mari de muşchi, chiar pe muşchii nesupuşi efortului.

Masajul sportivilor nu trebuie să aibă o durată prea lungă, iar exerciţiile să fie reluate imediat după masaj, pentru că altfel efectele lui scad treptat iar după 10—15 minute de la terminarea masajului aceste efecte dispar.

O anchetă făcută între sportivii din R.P.R.

O absolventă a I.C.F. (Popescu Ana) a adresat acum cîţiva ani (1952) un mic chestionar sportivilor noştri fruntaşi, cu scopul de a afla modul în care aceştia cunosc şi practică masajul şi apreciază valoarea lui în sport.

Mărturisim că rezultatele anchetei nu au fost de loc satisfăcătoare. Au fost întrebaţi aproape 100 de sportivi. Au răspuns numai 40. Răspunsurile au fost vagi, superficiale, neconcludente. Dintre cei care au răspuns, aproape jumătate nu aplică masajul sub nici o formă ; nu l-au aplicat niciodată şi nu cunosc necesitatea lui.

Cîţiva dintre sportivi au negat chiar necesitatea masajului, declarînd că un antrenament bine planificat şi o bună dozare a efortului fereşte pe sportiv de oboseală şi accidente. După eforturile intense sau de durată lungă, sînt suficiente o baie fierbinte şi odihna corespunzătoare pentru a-i restabili forţele.

Alţi sportivi au răspuns că nu fac masaj pentru că nu au întotdeauna la dispoziţie un masor.

Puţini la număr cunosc masajul şi efectele lui ; îl aplică însă foarte rar pentru combaterea oboselii intense şi pentru tratarea tulburărilor şi leziunilor accidentale. Numai cîţiva cunosc şi practică automasajul.

O sumară analiză critică a situaţiei masajului sportiv de la noi

Pentru a face o analiză critică şi autocritică a stării în care se află şi se dezvoltă masajul sportiv la noi, mă voi servi tot de criteriile unui autor sovietic *(Stasenkov)*.

Motivele pentru care masajul nu a căpătat încă răspîndirea largă, ce se cuvine, în masele sportivilor sînt numeroase.

Multe din cauze au ieşit la iveală din ancheta citată mai sus.

Una dintre cauzele serioase ale acestei stări de lucruri este numărul insuficient de specialişti-tehnicieni sau masori pentru sportivi.

Tehnicienii existenţi, foarte puţini la număr nu au o situaţie profesională clară, nu au întotdeauna o pregătire egală, corespunzătoare scopului, nu-şi dau întotdeauna seama de influenţele fiziologice ale masajului asupra sportivilor şi nici de scopul urmărit.

Unii dintre ei cunosc masajul medical şi caută să-l aplice pe acesta la sportivi în toate cazurile.

O altă cauză importantă, care frînează dezvoltarea masajului este aceea că „elaborarea fundamentării ştiinţifice a acţiunii masajului asupra sportivilor în diverse împrejurări din activitatea lor, nu este nici pe departe terminată"; în unele cazuri nici nu este începută, adăugăm noi.

Fiziologia sportivă şi cultura fizică medicală nu au acordat atenţia cuvenită studiului şi experimentării masajului în sport.

In literatura noastră sportivă sînt foarte puţine lucrări ştiinţifice şi în publicaţiile noastre periodice se discută prea puţin despre valoarea masajului pentru sportivi.

Problemele privind metodica masajului pe ramuri de sporturi nu au fost pînă acum rezolvate.

Mai persistă şi în masaj concepţii şi tehnici învechite, care ţin pe loc evoluţia masajului sportiv.

Aceste sînt numai cîteva aspecte ale aplicării masajului la sportivii noştri. Ele constituie tot atîtea probleme de rezolvat.

CONCLUZII ŞI PROPUNERI

Prin cele expuse pînă aci am urmărit să arătăm în ce constă masajul sportiv în antrenament şi cu ocazia competiţiilor.

Am putut constata, după datele ştiinţifice sovietice şi după experienţa sportivilor din U.R.S.S., că masajul este un mijloc foarte util, care întregeşte condiţiile unui bun antrenament şi favorizează îmbunătăţirea performanţelor sportive.

Masajul este în acelaşi timp unul dintre cele mai eficace procedee de recuperare a forţelor în caz de oboseală.

Aplicarea masajului sportiv în ţara noastră pune un număr de probleme ce trebuie cunoscute şi rezolvate.

Se pare că cea mai urgentă dintre aceste probleme este aceea a formării cadrelor de specialişti în masajul sportiv. Va fi nevoie de crearea unei şcoli de masori sportivi.

Paralel cu formarea tehnicienilor este nevoie de a lărgi baza ştiinţifică a masajului sportiv.

Este nevoie să se întreprindă şi la noi lucrări experimentale pentru studierea acţiunii masajului şi fixarea tehnicii proprii pentru fiecare ramură sportivă.

BIBLIOGRAFIE

— Prof. I. M. Sarkizov - Serazini: *Masajul în sport.* Editura Cultură Fizică şi Sport. Bucureşti 1953.

— Prof. I. M. Sarkizov - Serazini şi M. I. Leikin: *Mecanismul de acţiune al masajului sportiv în combaterea oboselii musculare.* Revista Cultură fizică şi sport nr. 4, 1954.

— Prof. Stasenkov şi V. E. Vasilieva: *Importanţa masajului în antrenamentul sportiv.* Revista Teoria şi practica culturii fizice nr. 4/1952.

— Dr. Miroslav Jaros: *Sportovni masaj (Masajul sportivilor).* Praha 1948.

— Dr. Sidorovicz: *Masaz sportevy* (Masaj sportiv) Krakow 1946.

— S. P. Narikaşvili: *Problema odihnei active.* In volumul probleme de cultură fizică şi sport — Editura Academiei R.P.R., Seria Medicină nr. 122/1954.

— Dr. Adrian Ionescu: *Masajul în sporturi:* Revista Sport 1949.

— Dr. Adrian Ionescu: *Masajul în sport.* Editura Cultură Fizică şi Sport 1950.

— Dr. Adrian Ionescu: *Învăţătura lui I. P. Pavlov bază ştiinţifică a culturii fizice medicale,* Revista Cultură fizică şi sport, 1953.

Revista „Kultura fiziczna" din R. P. Polonă numerele 2 și 3/1955

Nr. 2/1955.

Articolul de fond intitulat *„Sportul este tineretul — tineretul este sportul"* este semnat de președintele C.C.F.S. al R. P. Polone, Vladimierz Reczek care arată rolul sportului în viața tineretului Poloniei noi.

Partea metodico-științifică cuprinde: *„La izvoarele sportului burghez"* de Andrzej Wohl. Autorul supune criticii practicile conducătorilor sportului Poloniei burghezo-moșierești dintre cele două războaie mondiale, analizînd în special educația fizică școlară, sistemul de formare a cadrelor de tehnicieni și pedagogi sportivi, sportul organizat de patroni în întreprinderi etc. precum și bazele teoretice ale organizării sportului din această perioadă, profund influențate de teorii occidentale, antinaționale și neștiințifice.

Napoleon Wolanski este autorul unui articol intitulat: *„Cercetări cu privire la așa-numita forță a palmei și valoarea acestora în practica sportivă"*. Roman Trzesmiowski publică în ambele numere un material *„Despre evaluarea exercițiilor de gimnastică"*.

G. Mlodzikowski ridică discuții în jurul problemelor actuale ale instruirii schiului, analizînd pedagogia tehnicii moderne.

O. Lawrocki semnează un articol *„Să îmbunătățim insigna S.P.O.* (G.M.A. din R.P.P.)".

J. A. Ziemilski scrie despre *„Schiul în Europa Centrală în anii celei mai mari dezvoltări a sportului burghez"*.

La tribuna medicului sportiv se publică articolul *„Traumatismele de schi la Institutul de Cultură Fizică de la Varșovia"* care este semnat de M. Firsowicz.

În partea consacrată experienței din U.R.S.S. și a țărilor de democrație populară se publică în traducere articolul lui A. N. Krestovnikov: *„Problema mecanismului fiziologic numit forma sportivă"*.

La discuții, J. Karney publică: *„Probleme actuale din domeniul conservării materialelor sportive pe terenuri"*.

Revista mai are rubrici intitulate *„Din viața organizațiilor*, *„Revista publicațiilor"* și o *„Cronică"* conținînd scurte aprecieri despre activitatea sportivilor polonezi în campionatele naționale și competițiile internaționale.

Nr. 3/1955.

L. Leszko publică în partea metodico-științifică articolul: *„Jacopo Guicciardini"*. Acesta a fost un ofițer al regelui Ștefan Batori, care a publicat în 1580 în Veneția o lucrare despre Polonia în care arată practicarea schiului în această țară.

Anton Szymanski scrie despre: *„Succesele internaționale ale echipelor poloneze de handbal"*.

W. Ludwigczak scrie despre: *„Principiile actuale ale instruirii hocheiului pe iarbă în perioada fundamentală"*. Articolul tratează despre planificarea instruirii, educație tactică, instruire tehnică, antrenament și alte probleme.

Despre *„Observații metodice cu privire la învățarea elementelor săriturilor în apă"* scrie I. Malarecki.

La tribuna medicului sportiv se publică articolul lui W. Kornaszewski intitulat: *„Cercetări electrocardiografice asupra participanților concursului internațional de planorism din 1954, din R. P. Polonă"*.

În partea consacrată experienței U.R.S.S. și a țărilor de democrație populară se publică traducerea articolului lui L. S. Homenkov despre: *„Lipsurile în metodica de antrenament a sprinterilor"*.

Directorul Muzeului de Stat al educației fizice și sportului din Praga, Miloslav Spasil scrie despre acest muzeu care este o nouă realizare a regimului de democrație populară din Republica Cehoslovacă menită să contribuie la valorificarea tradițiilor progresiste ale culturii fizice cehoslovace.

Jerzy Borowski analizează într-un articol documentat activitatea școlilor sportive de tineret din R. P. Polonă.

S. Zukowska face o analiză a revistei, *„Educația fizică și școala"* care apare în R. P. Polonă.

Urmează apoi rubricile: *„Revista presei"*, *„Din viața organizațiilor"* și *„Cronica"*, pline cu date interesante despre activitatea rodnică din mișcarea de cultură fizică a Poloniei democrat populare.

I. P. 2 — c. 3330

POȘTA REDACȚIEI

Prof. Krum Ionescu și Lelia Căpățînă — Craiova.

Redacția revistei așteaptă articolul cu privire la „munca școlii sportive de tineret din orașul Craiova" ce urma să ne parvină pînă la data de 15 iunie a.c., termen stabilit de Dvs.

Adam Tomașec — Gura Humorului.

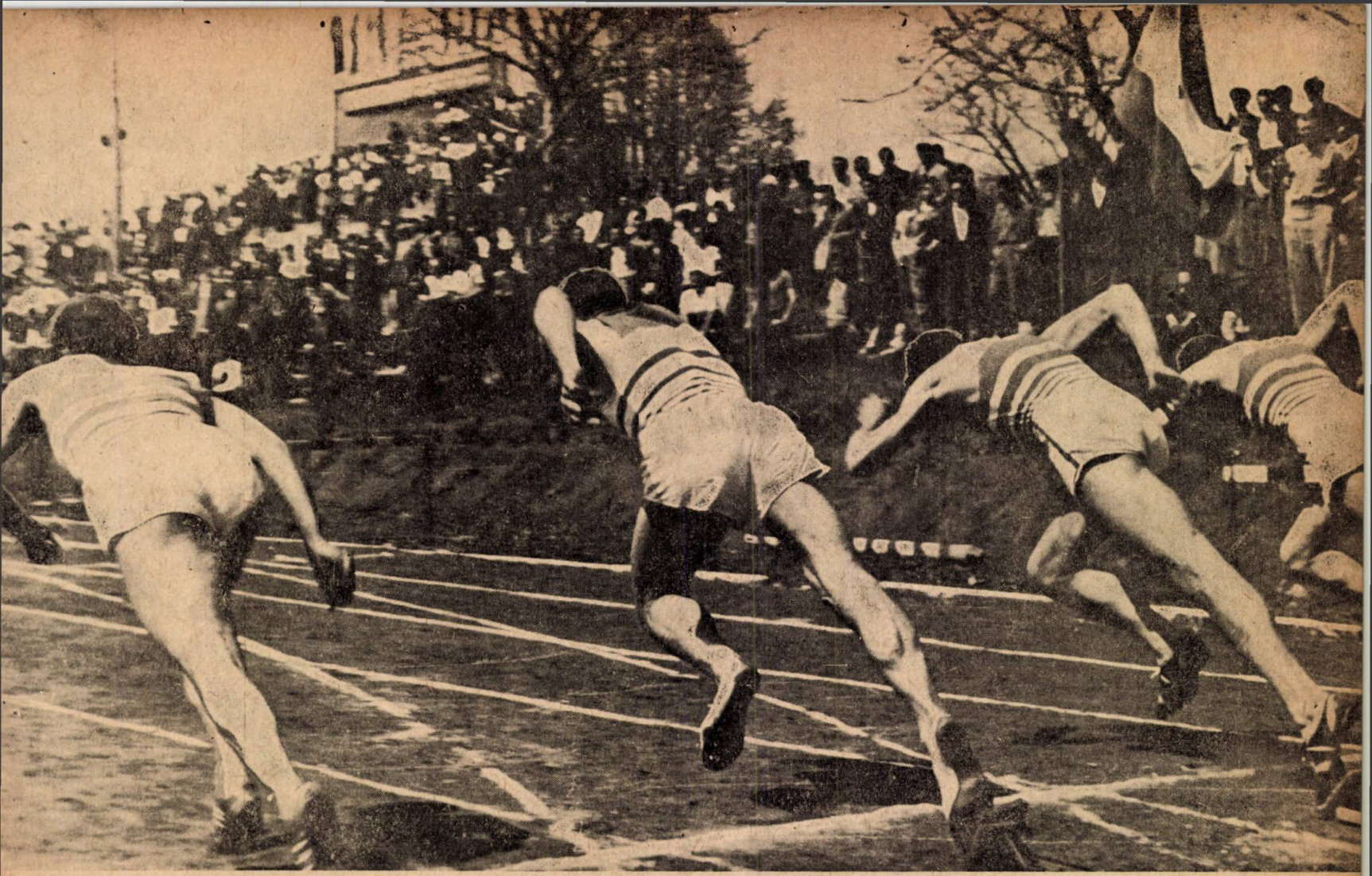
Răspunzînd dorinței Dvs. de a vă da indicații referitoare la procurarea sau construirea unor bărci cu mijloace proprii, vă comunicăm că în interiorul revistei am publicat articolul inginerului T. Nineacă, în care găsiți indicații pentru construirea unei bărci.

Pentru restul problemelor vă răspundem mai pe larg într-o scrisoare personală.

NOTĂ: — Redacția revistei Cultură Fizică și Sport invită comisiile regionale pe ramuri de sport să ia parte la discuțiile asupra temei ridicate de Prof. Leon Teodorescu în articolul „Corelația dintre tehnică și tactică în metodica antrenamentului", apărut în revista C.F.S. nr. 6 din acest an. Vă rugăm să ne trimiteți în scris concluziile după discutarea prealabilă a temei în colectivul dvs., acestea urmînd să fie publicate în coloanele revistei.

Pentru a veni în ajutorul colaboratorilor noștri în redactarea articolelor, dăm mai jos pentru orientare o tematică generală:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă, rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal preconizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiență, culegere de date, raționament etc.); e) rezultatele obținute personal în problema respectivă; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.



Un start corect executat de finaliștii cursei de 100 m plat, în cadrul concursului „Cupa Iașilor". In ordinea culoarelor (de la stînga la dreapta) s-au aliniat: Ștefan Prisiceanu, Ilie Savel, Lothar Marks, Ion Wiesenmayer.

Lei 3

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

8

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

	Pag.
★ ★ ★: 23 August — ziua eliberării patriei noastre	1
H. P. NEUGEBAUER: Păreri pro şi contra privind un regim special de antrenament de înot pentru copii şi tineret	4
K. BÜTTNER: Observaţii privind influenţa înotului de performanţă asupra organismului tînăr feminin	6
A. CIUDINA: Imbinarea practicării atletismului cu jocul de volei .	16
A. GRUIA: Campionatele europene de volei 1955 — prilej de învăţăminte preţioase.	22
G. ZUGRĂVESCU: Procedee tehnice noi în jocul de handbal . . .	27
A. ILIE: Exerciţii pregătitoare pentru obţinerea categoriei a III-a de clasificare la gimnastica artistică	33
H. HERŞCOVICI: Poziţia de tragere în picioare cu arma	44
I. POPA: Campionatele europene de box amator pe anul 1955 . . .	48
C. HEROLD: Analiza tehnică a aruncării la coş din săritură . . .	52
R. VILARA şi E. RONA: Pe marginea campionatului republican de atletism pe echipe pe anul 1955	58

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Ruxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Fază din meciul de volei U.R.S.S. - R. P. Polonia, cîştigat de reprezentativa Uniunii Sovietice în cadrul Campionatelor Europene de la Bucureşti.

După ce Andreev (nr. 5) i-a ridicat balonul, Reva trage puternic în blocajul efectuat de jucătorii polonezi Wcluch şi Wlecial.

(Foto Gh. Epuran)

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 8 — 1955**

23 August — ziua eliberării patriei noastre

La 23 August 1944, forțele patriotice mobilizate de Partidul Comunist Romîn și însuflețite de marșul triumfal al invincibilei armate sovietice asupra fascismului, au alungat de la cîrma țării guvernul fascist al lui Antonescu, înscriind în istoria zbuciumată a poporului nostru cea mai glorioasă pagină.

De atunci, în fiecare an, la această memorabilă dată, fiii devotați ai poporului romîn sărbătorind eliberarea națională, privesc cu dragoste și recunoștință spre poporul frate sovietic, deschizătorul noului drum pe care pășim astăzi cu toată vigoarea sub conducerea partidului, drumul luminos al construcției socialiste.

Sărbătorim a XI-a aniversare a eliberării patriei noastre în condiții internaționale cu totul deosebite.

Recent a avut loc la Geneva, istorica conferință a șefilor guvernelor celor patru puteri: U.R.S.S., S.U.A., Anglia și Franța.

Această conferință, prima de acest fel în ultimii 10 ani, marchează începutul unei noi etape în relațiile internaționale. Ceea ce a caracterizat conferința de la Geneva a fost spiritul de colaborare și înțelegere între participanți, dorința lor sinceră de a găsi calea cea mai potrivită pentru soluționarea pe cale pașnică a problemelor internaționale existente.

Problemele discutate la conferința de la Geneva au fost: securitatea europeană și Germania, dezarmarea și dezvoltarea contactelor între Est și Vest.

Uniunea Sovietică a susținut că cea mai bună cale pentru asigurarea securității europene este organizarea unui sistem de securitate colectivă cu participarea tuturor statelor europene și a S.U.A.

Acest sistem de securitate ar face posibilă înlăturarea piedicilor din calea unității Germaniei, care s-ar realiza în conformitate cu interesele poporului german și interesele securității europene.

In problema dezarmării pe baza unui larg schimb de vederi s-a ajuns ca în privința stabilirii nivelelor de înarmare, a interzicerii armei atomice și a instituirii unui control internațional eficace, punctele de vedere ale marilor puteri să coincidă, sau să se apropie considerabil.

Șefii guvernelor U.R.S.S., S.U.A., Anglia și Franța au căzut de acord că în interesul păcii, lărgirii colaborării economice și culturale internaționale, pentru slăbirea încordării internaționale este necesară dezvoltarea contactelor între Răsărit și Apus.

La conferința de la Geneva șefii guvernelor celor patru puteri au hotărît ca în luna octombrie să se întîlnească miniștrii de externe ai U.R.S.S., S.U.A., Anglia și Franța, care să continue discutarea problemelor enunțate în „Directivele guvernelor celor patru puteri".

Conferința de la Geneva nu a înșelat speranțele popoarelor pentru că la Geneva a fost promovat un nou spirit în tratarea problemelor internaționale, ceea ce a determinat începutul stabilirii încrederii între state, indiferent de orînduirea lor politică și socială pe baza coexistenței pașnice.

Poporul nostru este vital interesat în consolidarea păcii în lumea întreagă și depune toate eforturile pentru a-și aduce deplina sa contribuție la măreața cauză a păcii.

Sărbătorind ziua de 23 August, poporul romîn privește cu mîndrie legitimă la succesele obținute — de-a lungul celor unsprezece ani care s-au scurs de la eliberarea națională, ca urmare a muncii pașnice, creatoare.

În țara noastră, datorită politicii juste a P.M.R. și a guvernului, datorită ajutorului frățesc al Uniunii Sovietice, s-au înfăptuit transformări structurale. Țara noastră a devenit un stat de democrație populară în care puterea aparține poporului, odinioară asuprit și exploatat de cîrdășia burghezo-moșierească. Sectorul socialist este preponderent în industrie și comerț, iar în agricultură colectivizarea — unica formă de propășire a agriculturii — înaintează cu pași siguri și repezi.

*Astfel, cum a arătat tov. Chivu Stoica în articolul „Dezvoltarea industriei grele în R.P.R." * — „În prezent, în structura industriei s-au petrecut transformări importante care au făcut să crească pînă la 60% greutatea specifică a producției industriei grele în volumul total al producției industriei socialiste. În 1954, în comparație cu 1950, producția globală a industriei socialiste a crescut cu 92%. Dezvoltarea cu precădere a industriei grele se oglindește în faptul că în această perioadă producția mijloacelor de producție a crescut cu 101,4%, iar cea a bunurilor de consum — cu 82,1%".*

Poporul a fost trezit la viața social-politică a țării. Analfabetismul, bolile sociale, înapoierea culturală au fost combătute cu energie și sînt pe cale de dispariție.

Sportul a devenit în cei unsprezece ani de la eliberare un bun al maselor largi de oameni ai muncii. Progresul general al statului nostru, cît și investițiile făcute din bugetul statului, al C.C.S. și asociațiilor sportive, au creat o bază materială solidă pentru cuprinderea maselor în sport și pentru creșterea performanțelor sportive. Astăzi, avem baze sportive ca stadionul 23 August, complexul Dinamo, complexul de iarnă Poiana Stalin etc., care pot rivaliza cu cele mai moderne baze sportive din lume.

Numărul sportivilor a crescut uimitor. Astăzi în cele 7 014 colective sportive, cu 35.000 secții pe ramuri de sport, activează peste 850.000 sportivi, dintre care 223.000 femei.

Numărul jucătorilor de fotbal, în comparație cu anul 1944 a crescut de 15 ori, al jucătorilor de baschet, de 16 ori, al celor de handbal, de 26 ori, al atleților de 130 ori.

---

* Articol apărut în „Pentru pace trainică, pentru democrație populară" nr. 26 (347).

Din mijlocul masei de sportivi s-au ridicat numeroase talente, care au făcut ca reprezentativele noastre naționale să obțină victorii frumoase în întîlnirile internaționale și locuri de frunte în ierarhia sportivă mondială.

Republica Populară Romînă are astăzi, cum n-a avut niciodată în timpul regimului burghezo-moșieresc campioni mondiali (Angelica Rozeanu, Ella Zeller, Șari Szasz), sportivi cu performanțe superioare recordurilor mondiale (I. Sîrbu, H. Herșcovici), deținători de medalii olimpice (I. Sîrbu, Gh. Lichiardopol, V. Tiță, Gh. Fiat, P. Faragó).

Sportivii fruntași iau parte activă la viața socială și politică a țării. Astfel, Iosif Sîrbu este deputat în Marea Adunare Națională, iar Angelica Rozeanu este membru în Comitetul Permanent pentru Apărarea Păcii din R.P.R.

În țara noastră s-au organizat în anii puterii populare campionate internaționale de mare amploare ca: întrecerile din cadrul celui de al patrulea Festival, campionatele mondiale de tenis de masă, campionatele europene de volei și de canotaj.

Sportivii romîni participă activ la competițiile sportive internaționale și pot sta astăzi la unele sporturi ca tir, volei, box, tenis de masă, la unele probe atletice, alături de cei mai buni sportivi din lume.

Între succesele de seamă obținute de sportivii noștri în arena internațională putem cita recordul la natație al Mariei Bot în meciul R.P.R.— R.P.B., locul II obținut de echipa masculină la campionatele europene de volei 1955, victoria în meciul de tir cu R.P.U., rezultatele atletice înregistrate de Lia Manoliu (disc) la concursurile din R. Cehoslovacă, înalta performanță obținută la săritura în înălțime de tînăra noastră atletă Iolanda Balaș, precum și strălucitele rezultate obținute de sportivii noștri la Festivalul de la Varșovia.

Numeroasele întîlniri internaționale ce se desfășoară în acest an în țara noastră făcînd posibilă apropierea între sportivii popoarelor din diferitele țări ale lumii, aduc o contribuție de seamă la întărirea păcii și prieteniei între popoare.

Toate aceste succese au la bază prețuirea pe care o acordă partidul și guvernul culturii fizice și sportului ca mijloc de educare al noului cetățean, din acestea decurgînd și o concepție nouă în ceea ce privește principiile de organizare și practicare a sportului.

Astăzi la noi, împotriva empirismului se duce o bătălie concretă prin îmbunătățirea calificării cadrelor ce activează în sport, prin crearea consiliului de cercetări științifice, prin folosirea metodelor științifice în procesul de instruire și antrenament al sportivilor, toate acestea avînd la bază experiența școlii sportive sovietice.

Cu prilejul celei de a XI-a aniversări a eliberării patriei noastre, sportivii și alături de ei activiștii și cadrele de tehnicieni din domeniul culturii fizice și sportului se angajează în fața Partidului și Guvernului să nu precupețească nici un efort pentru asigurarea dezvoltării continue a caracterului de masă al culturii fizice și sportului și a ridicării măiestriei sportive.

Păreri pro și contra privind un regim special de antrenament de înot pentru copii și tineri

aspirant HANS PETER NEUGEBAUER
Institutul de Cultură Fizică, Leipzig

N. R. — Publicăm lucrarea trimisă de redacția revistei „Teorie und Praxis der Körperkultur" din R. D. Germană, prin care aceasta invită cadrele de specialiști în domeniul culturii fizice din țara noastră de a lua în discuție problema privitoare la o specializare timpurie și regimul de antrenament pentru copii și tineret.

Materialul semnat de K. Büttner, pune în discuție problema influenței înotului de performanță asupra organismului tînăr — dacă efortul maxim care se cere în concursurile de înot este favorabil sau dăunător organismului. Această problemă interesantă se ridică deopotrivă și la celelalte discipline sportive.

Cu lucrarea lui Klaus Büttner pe care o publicăm mai jos, redacția pune în discuție o problemă care prezintă o mare importanță pentru munca plină de răspundere a antrenorilor și instructorilor noștri.

Rezultatele obținute de curînd de olandezele Mary Kok și Jopie van Alphen au redeschis discuțiile despre o specializare timpurie și despre antrenamentul de înot al copiilor și tineretului.

Cu toate obiecțiile, se tinde totuși către îndrumarea înotătoarelor și înotătorilor spre performanțe de valoare încă de foarte tineri. Intre altele și „planul de perspectivă pentru sportul copiilor al secției de înot" [1]), prevede să se țină evidența primilor clasați, selecționarea echipelor cu multă atenție și organizarea concursurilor naționale de verificare.

Pe de altă parte se ridică într-una glasuri — mai ales din punct de vedere medical — care avertizează asupra pericolului (influențe tardive etc.) ce-l reprezintă specializarea timpurie pentru un organism tînăr.

Cu toate acestea, cu ocazia sesiunii medicilor sportivi din decembrie 1953 de la Leipzig, Grimm pe drept cuvînt susține că „problema dacă efortul maxim care se cere în concursurile de înot este favorabil sau dăunător, rămîne deschisă" [2]).

„Este de necontestat că există sportivi adulți care sînt capabili de rezultate de valoare zeci de ani, cu toate că, sau tocmai pentru că, au fost supuși la eforturi intense la antrenamente și concursuri, încă din anii copilăriei și adolescenței. De asemenea este un fapt de necontestat, că există sportivi care la vîrsta copilăriei și junioratului au obținut victorii în concursuri și care niciodată, mai tîrziu, n-au mai ajuns la rezultate remarcabile și la care există indici obiectivi ale influențelor dăunătoare cauzate de supunerea timpurie a organismului la un efort maxim. Prin prezentarea unor exemple dintr-o grupă sau alta, discuția asupra efortului maxim admisibil tot nu poate fi fructuoasă".

Se va pune întrebarea la ce se așteaptă redacția de vreme ce folosește studiul lui Büttner ca punct de plecare în redeschiderea discuțiilor despre antrenamentul de înot la copii și tineri?

Noi sîntem de aceeași părere cu Grimm, că un răspuns categoric, bine fundamentat la întrebarea pusă, se poate da numai prin prisma dezvoltării fiziologice și printr-o cercetare ulterioară a tinerilor sportivi care au obținut succese. Ambele metode însă se dovedesc incomplete dacă în același timp nu s-au luat în considerare și metodele de antrenament utilizate. Deoarece aceasta nu poate fi făcută retroactiv decît în puține cazuri, dezvoltarea tinerilor care se antrenează în prezent trebuie observată amănunțit de-a lungul anilor. Asemenea rezultate asupra cărora nu mai încape nici un fel de discuție, și care urmează să fie generalizate, deocamdată din păcate nu se pot aștepta.

Intrebarea dacă copiii și tinerii pot să adopte un antrenament special de înot

---

1) *H. Grosse:* „Plan de perspectivă pentru sportul copiilor la secția de înot" din „Inotul", 1955, nr. 7, pag. 75.

2) *H. Grimm:* „La problema capacitate... despre potențialul organismului tînăr" la „Sesiunea medicilor sportivi", Leipzig, 1953, Berlin, 1954, pag. 233.

şi să ia parte la concursuri, va rămîne deci şi mai departe deschisă. Cu aceasta trebuie să fie de acord atît sprijinitorii cît şi adversarii acestei teorii. Atîta timp cît nu s-a luat încă nici o hotărîre, atîta timp cît tinerii obţin succese pe tărîm internaţional, tinerii noştri se vor specializa, se vor antrena şi vor lua parte la concursuri şi pe mai departe. Acest lucru nu va suferi nici o schimbare chiar dacă în cadrul discuţiilor s-a pronunţat un „nu".

Ceea ce poate fi totuşi influenţat sînt metodele de antrenament.

De aceea nu vrem — chiar dacă nu putem afirma încă ceva precis — să renunţăm la valorificarea experienţei de antrenament cîştigată pînă acum şi tocmai vrem să întrebăm pe cei mai experimentaţi antrenori, activişti, medici sportivi etc. cum aţi procedat, ce rezultate aţi obţinut şi cum s-au dezvoltat tinerii voştri?

Experienţele medicilor noştri sportivi vor fi rodnice atunci cînd pe lîngă constatările lor vor ţine seama şi de metodele de antrenament folosite. Sperăm că în urma acestor discuţii se va oglindi starea actuală a cunoştinţelor şi se vor indica căile organizării unui antrenament al tinerilor înotători şi înotătoare, astfel încît să se realizeze nu numai performanţe de valoare ci şi păstrarea intactă a sănătăţii.

Pentru a da unele indicaţii pentru această discuţie vrem să îndreptăm atenţia asupra unei serii întregi de probleme importante:

1. Care este vîrsta cea mai favorabilă pentru începerea antrenamentului special de înot?
2. In ce măsură pot fi folosite sporturile complimentare şi exerciţiile ajutătoare (şi ce anume sporturi)?
3. In ce măsură s-a ţinut seama în antrenamente de diversele procedee de înot?
4. Dacă s-a urmărit o specializare pentru anumite procedee şi distanţe?.
5. Ce volum, durată şi număr de antrenamente s-au dovedit a fi avantajoase?
6. Care să fie raportul dintre pregătirea tehnică şi pregătirea fizică generală?
7. După cîţi ani de antrenament (cu ce vîrstă) se poate începe un antrenament mai tare?
8. Cît de mare a fost intensitatea efortului în orele de antrenament, în ce măsură, şi prin ce mijloace a fost ridicată? (Pe cît posibil exemple din diferite perioade şi ani de antrenament, lungimea distanţelor de efort maxim (sprint), efortul depus respectiv, timpul realizat, durata pauzelor, numărul repetărilor, alte măsurători de timpii realizaţi, exerciţii de efort).
9. De cîte ori şi la ce intervale s-a luat parte la concursuri?

Concursurile au fost special pregătite?

Ce distanţe au fost parcurse în concursuri?

10. Indicaţii pentru prevenirea surmenajului, control medico-sportiv.
11. Experienţe pedagogice (atitudini vedetiste, dispoziţie pentru învăţătură, evidenţieri şi mustrări etc.).

Contribuţiile la discuţii cîştigă în valoare dacă au la bază exemple concrete şi dacă sînt completate cu indicaţii asupra dezvoltării sănătăţii şi rezultatelor obţinute de către tineri.

Pentru a evita frazeologia vrem să precizăm că prin „specializare timpurie" nu înţelegem nici pregătirea sportivă unilaterală, nici o forţare a rezultatelor tinerilor sportivi fără a ţine seama de dezvoltarea lor de mai tîrziu. Mai mult, noi împărtăşim părerea lui Ozolin că o specializare poate fi numită unilaterală numai după scop pe cînd drumul spre ea „...duce printr-un număr întreg de mijloace şi exerciţii"[1].

Despre importanţa controlului medico-sportiv pentru antrenamentul tînărului credem că nu este necesar să accentuăm în mod special.

★

Fără a fi atacat toate problemele, sperăm că prin scurta noastră introducere am dat discuţiilor o orientare care antrenorilor noştri le va fi de un real folos în munca lor practică.

In interesul creşterii continue a rezultatelor şi a sănătăţii înotătoarelor şi înotătorilor noştri este necesar ca toţi cei care au reuşit să dobîndească experienţă în antrenamentul de înot al tinerilor, să nu ţină părerea lor ascunsă.

In numele redacţiei rugăm a participa activ la discuţiile noastre.

---

[1]) *N. Ozolin:* „Antrenamentul atletului", Editura Cultură Fizică şi Sport, 1950.

Observații privitoare la influența înotului de performanță asupra organismului tinerelor fete

KLAUS BÜTTNER
profesor de educație fizică

Cum ne este cunoscut din lucrările lui Nöcker [1]), Grimm [2]), Wahl [3]) și altora despre sportul tinerilor, organismul tînăr este expus la multe pericole specifice în urma eforturilor sportive. In unanimitate, toți autorii arată că organismul labil, în creștere, înainte de vîrsta de 18 ani, — în special în perioada pubertății — nu este capabil să facă față din punct de vedere funcțional vreme îndelungată, la eforturi fizice de intensitate mai mare. Numeroase sînt exemplele din toate ramurile sportive mai ales din atletism care ne avertizează să nu supunem la eforturi suplimentare organismul în anii dezvoltării lui prin antrenamente de performanțe, deoarece poate exista pericolul unor tulburări organice.

De aceste constatări generale se ține seama, cu puține excepții mai în toate ramurile de sport. Numai înotul face în această privință excepție: cel mai mare procentaj al înotătoarelor noastre de performanță sînt junioare (lista celor mai buni 10 în 1953 — femei = 85%).

Aceasta ne îndreptățește oare să susținem că organismul tînăr poate fi supus de timpuriu la eforturi mai mari? Care sînt factorii acestor performanțe timpurii? Inotătoarele care participă abia mai tîrziu (aproximativ după vîrsta de 16 ani) la concursuri pot oare să mai obțină performanțe înalte pe acest tărîm? cum se realizează în înot exigența noastră în sensul unei pregătiri fizice generale înainte ca sportivul să fie specializat într-o anumită ramură de sport?

Acestea sînt problemele care vor fi tratate în lucrarea de față.

★

Cea mai măreață sarcină a educației fizice este aceea de a crește oameni sănătoși, a folosi, a nu dăuna.

Stimulenții de creștere, sub formă de exerciții fizice constituie pentru organismul tînăr o necesitate vitală. Ele contribuie în mod simțitor la dezvoltare, dar este interzis a depăși o anumită limită în aplicarea acestor stimulenți. Intensitatea efortului cerut în executarea exercițiilor trebuie să corespundă cu posibilitățile omului respectiv, posibilități care la o vîrstă fragedă, sînt direct legate de gradul de dezvoltare (Grimm). Bazați pe cercetările și observațiile, aplicate la înotătoarele din toate regiunile Republicii Democrate Germane, încercăm de a ne apropia de rezolvarea problemei intensității efortului în înot. Trebuie să ținem însă seama, că din cauza scurtării lucrării de diplomă care a stat la baza publicării acestui articol, multe puncte esențiale au fost atinse doar tangențial.

---

1) Nöcker: „Condiții de bază ale exercițiilor fizice", Editura Sportivă, Berlin 1953 și Nöcker: „O gradare a efortului — nu supunerea organismului la eforturi mari", („Teoria și practica culturii fizice", nr. 8, 1952, pag. 38).

2) Grimm: „Observații cu privire la influența culturii fizice asupra organismului în creștere și necesitatea exercițiilor fizice în diferite perioade ale vieții", („Teoria și practica culturii fizice", nr. 6, 1953, pag. 37).

3) E. Wahl: „Igiena și cultura fizică a femeii", Editura Georg-Thieme, Stuttgart, 1950.

CERCETĂRI

După ce am arătat în introducere că organismul în creștere are posibilitatea de a da un randament sportiv numai într-o măsură restrînsă, pe bază de cercetări, să stabilim acum intensitatea efortului la înotul de performanță. In acest sens am pornit de la următoarele trei puncte de vedere:

1. Cît de mare este efortul fizic în înot?
2. Cît de mare este acest efort în comparație cu alte discipline sportive?
3. Cum reacționează organismul tînăr la acest efort?

Cercetări asupra efortului la tinerele înotătoare de performanță

Ținta noilor cercetări a fost de a stabili prin măsurători efortul aparatului circulator la o anumită distanță de înot, într-un anumit procedeu tehnic de înot (bras, liber, spate, fluture sau fluture-delfin).

In general înotul supune aparatul circulator la eforturi susținute, care se exprimă sub forma contracțiilor mai frecvente ale inimii, creșterea tensiunii arteriale și mărirea minut-volumului. Aceste modificări depind de natura și lungimea parcursului de înot, precum și de viteza de înaintare. Consumul de energie în apă este supus unor legi speciale. In comparație cu alte discipline sportive, în înot le o viteză de înaintare relativ redusă, consumul de energie este considerabil.

	Viteză m/min	Creșterea metabolismului	Autorii
Mers	48	260	Brezino
	148	730	Kolmer
Mers în urcare	40	400	Magne
15% înclinație	120	1620	
Înot	16	293	Liljestrand
	48,5	980	Stenström
Alergare	186	670	Hill
	325	3500	Furusawa

Cauza acestei creșteri a metabolismului trebuie căutată înainte de toate în pierderea mare de căldură și în rezistența relativ mare a apei. Rezistența apei nu permite ca toată energia dezvoltată să fie transformată în înaintare.

Metoda de cercetare

Pentru executarea cercetărilor am ales măsurători care indică modificările cordului și ale aparatului circulator:

a) stabilirea frecvenței cardiace în repaus și după efort;

b) stabilirea tensiunii arteriale în stare de repaus și după efort.

Pentru aceste cercetări mi-au stat la dispoziție 22 sportive în vîrstă de la 12 la 23 ani. Toate erau sănătoase și se găseu sub permanentă supraveghere medicală.

Alegerea acestor subiecți s-a dovedit a fi fericită, deoarece o parte a înotătoarelor studiau la Școala superioară pentru cultură fizică, la Institutul de educație fizică sau la Școala sportivă de tineret și trăiau în condiții asemănătoare. Trebuie să se țină seama însă de faptul, că studentele în sport îndeplineau condiții de dezvoltare fizică favorabile care ar putea influența rezultatul cercetărilor. Celelalte înotătoare aveau diferite alte activități.

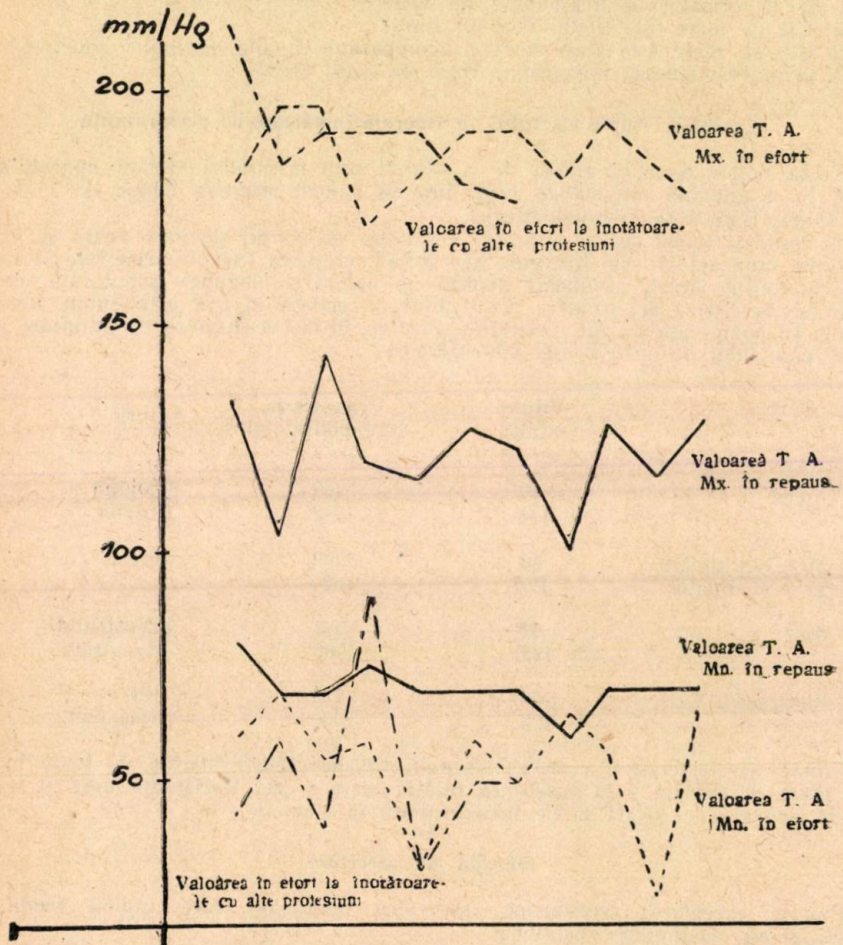
Persoanele cercetate au fost împărțite în două grupe:

Grupa I-a: studente sportive; grupa a II-a: înotătoarele cu alte profesiuni.

Metoda de cercetare a fost aceeași pentru ambele grupe:

1. Stabilirea valorilor în repaus: şezînd, la cel puţin 3 ore după ultima masă, după ce subiectul s-a odihnit $^1/_2$ oră.
2. Stabilirea intensităţii efortului prin:

TENSIUNEA ARTERIALĂ LA STUDENTELE IN EDUCAŢIE FIZICĂ

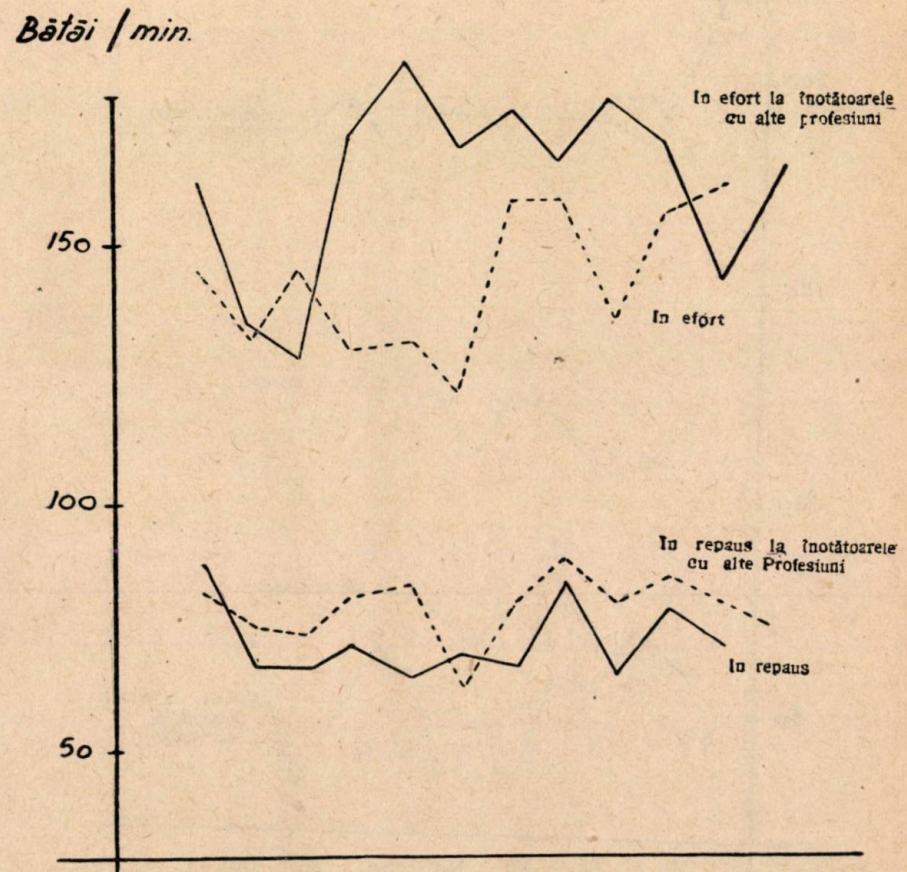


Subiect	Se	Si	He	Mi	Kr	Op	Kn	Pa	Op	Kr	Op
Vîrsta	19	18	15	19	18	18	23	18	18	18	18
Ani de antr.	3	1	3	5	3	4	10	3	4	3	4
Distanţă	100m	100	100	100	50	100	100	100	100	200	50
Procedeu	Br	Br	Sp	Lib	Lib.	Lib	Fl	Fl	Fl	—	Lib
Timp	1:44	1 44	1 40	1 33	0 35	1 18	1:30	1 42	1 40	3 11	0:36

a) plus, şezînd, aproximativ la 10 secunde după efort. Valorile au fost notate în primul minut după fiecare 5 secunde, în cel de al doilea minut după fiecare 15 secunde;

b) tensiunea arterială: culcat, prima înregistrare după aproximativ 20—30 secunde; a doua înregistrare după aproximativ 45—60 secunde.

VALOAREA PULSULUI LA STUDENTELE ÎN EDUCAȚIE FIZICA

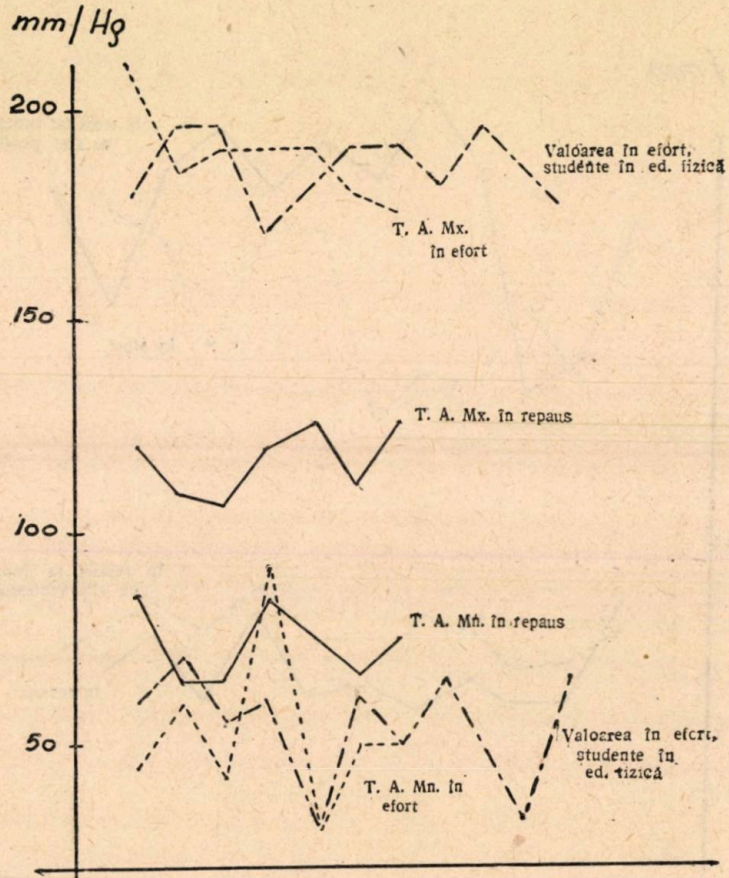


Subiect	Pi	Ge	Mt	Kn	Kr	Al	Mt	He	Kr	Ka	Op
Vîrstă	19	20	19	23	18	25	19	15	18	18	18
Ani de antr.	1	2	5	10	3	—	5	3	3	2	4
Distanță	100 m	100	200	200	100	100	100	100	100	100	50
Procedeu	Br	Br	Br	Br	Sp	Sp	Lib	Lib	Fl	Fl	Fl D
Timp	1.39	1 38	3 23	3.24	1 39	1 42	1 22	1 18	1 36	1.37	0.42

Valorile pentru tensiunea arterială au fost stabilite cu aparatul lui Riva-Rocci. Toate cercetările au fost efectuate în condiții de concurs.

Curbele graficelor alăturate redau valorile pulsului şi tensiunii arteriale. Trebuie să se ţină seama în mod special, că la înotătoarele din grupa I, aproape în toate cazurile, după un efort depus pe distanţa de 100 sau 200 metri înot, reacţia

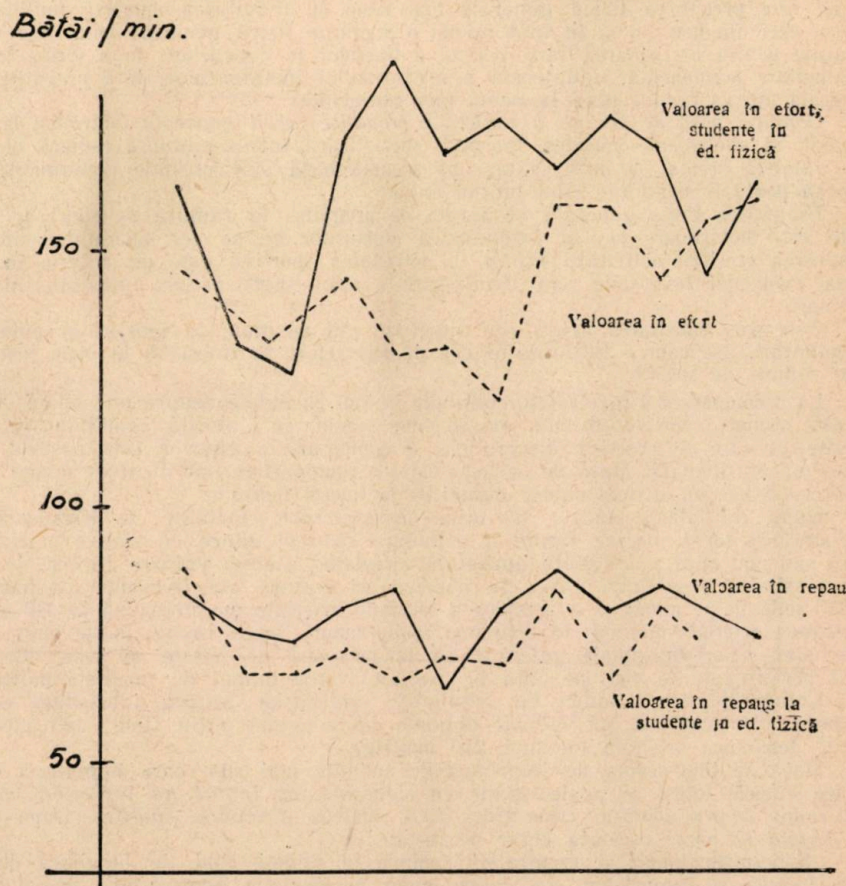
TENSIUNEA ARTERIALĂ LA ÎNOTĂTOARELE CU ALTE PROFESIUN



Subiect.	Hă	St	Nb	Hö	So	St	So
Vîrsta	16	15	16	16	15	15	15
Ani de antr.	3	5	6	3	4	5	4
Distanţă	200 m	100	100	100	100	50	50
Procedeu	Br.	Sp.	Sp.	Fl.	Fl.	Fl. D.	Fl. D.
Timp	3:15	—	1:48	1:30	1:40	0:51	0:59

accelerării pulsului şi tensiunii arteriale este mult mai redusă decît la înotătoarele din grupa a II-a, unilateral pregătite. Se mai observă o scădere considerabilă a valorii tensiunii arteriale minime, semn al unor eforturi deosebit de mari.

VALOAREA PULSULUI LA INOTĂTOARELE CU ALTE PROFESIUNI



Subiect.	Mi	Nb	So	Br	Sch	Hei	Ro	Ne	Br	Nb	Hö	So
Vîrsta	15	15	15	15	19	14	19	15	15	15	16	15
Ani de antr.	5	6	4	4	6	3	5	4	4	6	3	5
Distanță	100 m	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Procedeu	Br.	Br.	Br	Sp.	Sp	Sp.	Lib.	Lib.	Lib.	Fl.	Fl.	Fl
Timp	1:37	1:41	1:36	1:41	1:38	1:48	1:23	1:29	1:31	1:40	1:30	1:40

Rezultatele cercetărilor asupra intensității efortului

Inotul de performanță face ca activitatea aparatului circulator să fie mult mărită. Frecvența pulsului crește pînă la 185 bătăi pe minut, s-a observat o creștere a valorii tensiunii arteriale maxime pînă la 210 mm/Hg, iar a celei minime de 25 mm/Hg.

Analizînd graficul secției de înot se observă că performanțele reprezintă în cea mai mare parte rezultate medii. Performanțe de vîrf ar modifica probabil considerabil

aceste date. Creşterea şi scăderea tensiunii arteriale, cît şi frecvenţa pulsului sînt dependente de procedeul tehnic de înot, de lungimea distanţei de parcurs, de viteza de deplasare şi gradul de antrenament al sportivei respective. Gradul de efort al studentelor sportive din grupa noastră de cercetare, la parcurgerea diferitelor distanţe de înot, a fost mai redus decît la înotătoarele din grupa a II-a (cu alte profesiuni). Cauza este pregătirea fizică generală mai bună şi activitatea sportivă multilaterală. Reiese deci din nou, că şi în înot numai o pregătire fizică generală bună reprezintă o garanţie pentru participarea fără pericol a tinerelor la concursuri la o vîrstă fragedă. O solicitare permanentă, unilaterală a organismului înotătoarelor, fără pregătire fizică generală, nu va rămîne pînă la urmă fără consecinţe.

Condiţia pusă de noi de a realiza o pregătire fizică generală temeinică la vîrsta de copil şi adolescent, înaintea începerii specializării într-o *anumită* ramură de sport, este valabilă deci şi la înot. Numai pe această bază sînt posibile performanţe mari, care să poată fi menţinute de-a lungul anilor.

Pregătirea fizică generală şi durata de pregătire în ramura de sport de specialitate este hotărîtoare pentru intensitatea eforturilor ce se cer aparatului circulator. Măsurarea creşterii activităţii inimii în activitatea sportivă este un criteriu în observarea influenţei favorabile sau dăunătoare a unui sport asupra sănătăţii, mai ales la tineri.

Este oare solicitarea aparatului circulator atît de mare la înot că ar putea duce la tulburări, aşa cum o întîlnim în caz de supraefort la tineri în aproape toate celelalte ramuri de sport?

La o comparare a rezultatelor obţinute în înot cu datele asupra intensităţii efortului în alte ramuri sportive, trebuie să se ţină seama, că datorită condiţiilor de mediu diferite în care se practică disciplinele, o comparare a cifrelor este posibilă numai într-o măsură limitată. Afară de aceasta valorile comparative pot fi privite numai relativ, deoarece datele nu au fost culese numai de la tineret feminin.

După constatările făcute în urma măsurătorilor efectuate de Krestovnikov şi colaboratorii săi [1]), fiecare formă a activităţii sportive aduce cu sine o creştere mai mare sau mai mică a activităţii aparatului circulator, a cărei valoare depinde de natura şi intensitatea exerciţiului fizic. Se observă aci creşteri ale frecvenţei cardiace pînă la 250 pulsaţii pe minut şi o creştere a tensiunii arteriale maxime pînă la 240 mm/Hg. Tensiunea arterială minimă, în cele mai multe cazuri, scade numai foarte puţin. Aceste cifre sînt valori maximale referindu-se la persoane de vîrste şi sexe diferite — după performanţe de vîrf, pe cînd la înot este vorba numai de rezultate mijlocii.

Comparînd aceşti indici cu rezultatele cercetărilor asupra intensităţii efortului la înot, putem constata, că valorile obţinute diferă numai puţin (înot: 185 pulsaţii pe minut, tensiunea arterială maximă 210 mm/Hg).

Dacă se ţine seamă de împrejurările amintite mai sus, care îngreuiază o comparare cifrică, totuşi se poate spune cu siguranţă, că *înotul nu reprezintă un efort mai redus pentru aparatul circulator, decît celelalte discipline sportive.* După părerea lui *Arnold* se poate constata chiar o creştere:

„Solicitarea inimii şi respiraţiei depinde în primul rînd de lungimea distanţei, însă trebuie să accentuăm, că chiar înotul pe distanţe scurte cere un efort fizic mai mare decît alergările pe aceeaşi distanţă" [2]).

Aceasta înseamnă că la înot — la fel ca şi la celelalte sporturi — în urma antrenamentelor de performanţă, în special la vîrstă fragedă, pot interveni tulburări care sînt condiţionate prin labilitatea aparatului circulator. Pentru a cerceta deci efectul înotului de performanţă asupra organismului în creştere, a fost urmărită cu ajutorul fişelor individuale, dezvoltarea fizică a capacităţilor a 67 tinere înotătoare de performanţă.

La alegerea subiecţilor ne-am bazat mai ales pe sportivele, care încă din 1950 şi chiar mai devreme prestau un înot de performanţă, pentru a avea garanţia unui interval de observaţie relativ lung. Lista celor mai bune 10 înotătoare ale R.D.G. din 1950 cuprindea la 8 probe 38 înotătoare, dintre care 19 = 50% aparţineau categoriei

1) A. N. Krestovnikov „Fiziologia exerciţiilor fizice", Editura Cultură Fizică şi Sport, 1953.

2) A. Arnold: „Sportul şi vîrsta" din „Teoria şi practica culturii fizice", nr. 6, 1952.

junioare. In 1952 din cele 38 înotătoare nu au mai apărut decît 10 = 26,4% pe tabelul celor mai bune. Din cele 19 tinere nu mai figurau decît 7 iar din cele 19 mature numai 3.

Din restul de 28 înotătoare mai activează 5, dar ele n-au mai putut îmbunătăți rezultatele lor. Unde au rămas însă cele 23 înotătoare, care în majoritate au vîrsta de 17—19 ani, deci se găseau la vîrsta cînd de obicei îmbunătățirea rezultatelor de abia începe?

Bineînțeles, trebuie să ținem seama și de faptul, că în multe cazuri influențe exterioare ca, căsătoria sau altele asemănătoare, au fost motivul renunțării la sportul de performanță. Pe de altă parte de la toate aceste înotătoare tinere lipsesc datele exacte ale cercetărilor ulterioare dacă efortul intens căruia au fost supuse în anii de creștere a trecut la ele fără consecințe. Presupunerea că o parte a înotătoarelor au renunțat la sportul de performanță din cauza tulburărilor nu o putem exclude.

Datele despre dezvoltarea sportivă din fișele individuale, au fost trecute în cea mai mare parte de înseși înotătoarele, sau ne-au fost prezentate de către antrenori. Datele medicale mi-au fost puse la dispoziție de medicii sportivi respectivi.

O dificultate destul de importantă în strîngerea rezultatelor cercetărilor a constituit-o faptul, că 29,9% a înotătoarelor — printre care componente ale selecționatei R.D.G. — pînă acum n-au stat sub un control medical, cu toate că practică sportul de performanță! De la celelalte 47 înotătoare nu am putut obține decît de la 30 un aviz medical îndeajuns de satisfăcător.

Pentru evaluarea rezultatelor am împărțit înotătoarele în trei grupe:

Grupa I: înotătoare, care la vîrsta de 12 ani și mai înainte practică sau au practicat înotul de performanță.

Grupa a II-a: înotătoare care au început a practica înotul de performanță între vîrsta de 13—15 ani.

Grupa a III-a: înotătoare care au început de abia după vîrsta de 15 ani înotul de performanță.

In problema influenței favorabile sau nefavorabile a înotului de performanță pe lîngă datele generale ca greutate, înălțime, capacitate vitală, *menarcha* (prima menstruație), ciclul menstrual, vîrsta și cele pur sportive ca: categoria de clasificare, ani, zile și ore de antrenament, lungimea distanței și sportul complimentar, pe baza cărora se pot face o serie întreagă de deducții asupra înotătoarei respective și înotului în sine, o mare importanță prezintă examinările funcționale ale inimii, rezultatele clinice și radiologice, precum și rezultatul electrocardiogramelor.

S-a putut constata în acest fel, că 29,9% a sportivelor supuse cercetărilor *prezentau modificări patologice certe la inimă sau aparatul circulator.*

Acestea constau în tulburări ale miocardului, insuficiențe coronariene și alte îmbolnăviri, care după toate probabilitățile au fost provocate de un supraefort sportiv. La alte 47% din sportivele supuse cercetărilor au fost constatate modificări, neputîndu-se însă afirma că acestea sînt de natură patologică. Tocmai la inimă este deosebit de greu a fixa o limită între acomodarea sportivă și modificarea patologică.

Nitz și *Weigmann* au confirmat, în afara acestei serii de cercetări, apariția de tulburări ale aparatului circulator, accentuîndu-se în special asupra pericolului unor tulburări tardive. *Nebe*, a atras atenția asupra unui fenomen special și anume acela al accentuării arcului pulmonar, ceea ce se datorește probabil presiunilor care intervin frecvent în timpul înotului.

Nu trebuie să neglijăm nici numărul tulburărilor menstruale (26% din toate înotătoarele), cu toate că tocmai la această vîrstă problema menstruală în cercetarea sănătății trebuie privită cu foarte multă precauție. Rămîne însă deschisă problema dacă cazurile de insuficiență ovariană, care au fost descoperite (cicluri regulate pînă la 45 zile) ar fi fost provocate de o oboseală peste măsură a întregului organism în perioada dezvoltării intense a organelor genitale în timpul pubertății.

Din celelalte rezultate ale cercetărilor amintim că: în nici una din cele trei grupe nu s-a constatat o dezvoltare rapidă spre categoria de vîrf, care ar fi putut reprezenta un punct de plecare pentru stabilirea vîrstei celei mai favorabile pentru începerea practicării înotului de performanță. Aproape toate înotătoarele prezentau o îmbunătățire a performanțelor la începutul antrenamentului, condiționată de înlăturarea greșelilor grosolane obișnuite. Urmează o stagnare, apoi după ce prin antrena-

ment s-a format o anumită condiţie fizică, s-a putut cu începutul stabili din nou o creştere treptată a performanţelor.

Numai acelor înotătoare, care au început înotul relativ tîrziu, li s-ar putea atribui un anumit avantaj, care s-ar putea explica în sensul că, datorită faptului că aceste tinere posedă de acum un organism mai întărit, li se poate aplica un antrenament mai intens. Părerea exprimată destul de des, că înotătoarele care au început să practice sportul de performanţă abia după vîrsta de 16 ani, nu mai pot atinge rezultate bune, este complet nejustificată din punct de vedere fiziologic. Patru din cele 12 înotătoare din grupa a III-a fac parte din echipa selecţionată a R.D.G.

Nici presupunerea, că sportivele de performanţă sînt dezvoltate prematur, n-a fost confirmată în nici un fel. Vîrsta medie menarchică a 64 înotătoare era de 14,1 ani. Din păcate nu avem la dispoziţie rezultatele comparative din alte ramuri sportive, în general însă, în ultimii ani s-a înregistrat o vîrstă menarchică de 12,5 ani (Nöcker). Aceasta înseamnă că organismul în nici un caz nu este atît de întărit, ca să poată fi supus de timpuriu, la eforturi mari.

Rezultatele cercetărilor au arătat deci, că nu este recomandabilă atragerea în concursurile sportive grele a tinerelor înainte de vîrsta de 16 ani, nici chiar la înot. Organismul tînăr încă labil nu este în stare să reziste timp îndelungat unor eforturi intense la care este supus chiar la distanţa de 100 metri înot şi mai ales la antrenamentul pregătitor respectiv. Chiar sub îndrumarea unui antrenor priceput, pericolul unor tulburări organice este totuşi foarte mare, dacă lipseşte pregătirea fizică generală de bază. Nu trebuie să tindem spre rezultate maxime la o vîrstă fragedă, ci numai atunci cînd organismul este în stare să realizeze aceste performanţe fără a fi expus unor tulburări.

Afirmaţia lui Nöcker:

„Cel care a atins rezultatul său cel mai bun înaintea vîrstei de 18 ani, nu a realizat rezultatul de care ar fi fost capabil" are bineînţeles valabilitate şi în înot. In special în perioada pubertăţii ar trebui să se acorde o mare atenţie dezvoltării tehnicii înotului pe lîngă practicarea multilaterală a ramurilor de sport ca gimnastică, atletism şi jocuri sportive. Asta nu înseamnă însă că în aceşti ani, ca un mijloc de atragere, sportivii să nu participe la anumite concursuri pe distanţe mai scurte. Aici se va pune accent pe toate procedeele tehnice de înot. Tinerii care şi-au însuşit perfect tehnica, pot fi pregătiţi după vîrsta de 16 ani într-un timp relativ scurt pentru atingerea de rezultate maxime. Pericolul de a dăuna organismului este în acest caz mult mai mic. Profesorilor noştri de educaţie fizică şi antrenorilor le revine deci sarcina, de a muta vîrsta medie a înotătoarelor noastre de performanţă, care actualmente este de 17 ani cu cîţiva ani în sus. Cum ne arată numeroasele exemple din ţările de democraţie populară prietene, înotătoarele printr-o viaţă sportivă corespunzătoare şi un antrenament regulat sînt capabile şi după vîrsta de 20 ani, să atingă performanţe de valoare, care depăşesc în cele mai multe cazuri cu mult rezultatele lor ca junioare. Că această stare de fapt întîmpină şi greutăţi, este de înţeles. Numeroasele influenţe, la care sînt expuse fetele în creştere în jurul vîrstei de 17—18 ani, au indiscutabil o influenţă negativă asupra realizărilor sportive. Am mai menţionat, că numai un antrenament sistematic poate duce în înot la rezultate mari. Nu trebuie să generalizăm faptul că o serie de fete de această vîrstă, părăsesc sportul de dragul muncii lor profesionale sau prin căsătorie.

Pînă acum antrenorii erau forţaţi, pentru a putea forma înotătoare de calitate, să recurgă la elemente foarte tinere, care nu se abăteau de la antrenamente pentru alte interese. Exista tendinţa ca aceşti copii şi tinere să fie „ridicaţi" cît mai repede, pentru a putea atinge încă înainte de „anii critici" rezultate sportive maxime. Precum a fost însă stabilit, rezultate de valoare nu pot fi atinse decît după o pregătire fizică de mai mulţi ani, altfel riscăm să dăunăm organismului.

Nu trebuie să trecem cu vederea faptul că buna condiţie fizică a tinerelor fete contribuie la creşterea realizărilor lor. Această soluţie nu trebuie însă privită ca ideală, mai ales că ştim, că după vîrsta de 18 ani se pot obţine rezultate mult mai bune. In faţa antrenorilor noştri stă o sarcină mare şi frumoasă: să contribuie la educarea tinerelor noastre. Atunci cînd antrenorii noştri vor reuşi să convingă pe înotătoarele noastre că numai printr-un antrenament conştiincios şi o viaţă sportivă fără excese, pot fi îndeplinite acele sarcini mari pe care şi le-a trasat mişcarea sportivă democratică pentru anii ce vin, numai atunci va fi posibil să se facă antrena-

mente și cu „înotătoare mai în vîrstă" și aceasta fără riscuri. In acest fel pericolul vătămării sănătății va putea fi aproape exclus, deoarece înotătoarelor li se va lăsa destul timp pentru dezvoltarea lor.

Așa, înotătoarele după o pregătire fizică de bază, pot începe la vîrsta de 16—17 ani antrenamentul de performanță și vor putea menține aceste realizări ani îndelungați.

CONCLUZII

Orice cercetare științifică nu și-ar atinge scopul, dacă nu am trage concluzii din reflecțiile teoretice pentru munca noastră practică de mai tîrziu. In lumina acestora ne revin următoarele sarcini:

1. Toți antrenorii să posede cunoștințe elementare anatomice și fiziologice. Tineretul nostru are nevoie de antrenori de cea mai bună calitate.
2. Toate planurile de antrenament să fie întocmite cu concursul medicului sportiv.
3. Modificarea regulamentului prescripțiilor pentru ocrotirea tinerilor § 6, 4:

a) pînă la 14 ani:	distanță maximă	100 m
	fluture	50 m
b) 14 la 16 ani:	distanță maximă	200 m
	fluture	100 m
c) 16 la 18 ani:	distanță maximă	400 m
	fluture	200 m

4. Consultațiile medicale recomandate prin prescripțiile regulamentului pentru ocrotirea tineretului, să fie obligatorii trimestrial.

5. Pentru tineri sub 18 ani se va urmări reducerea numărului de concursuri anuale. Toate concursurile vor trebui să fie fixate încă înainte de începerea sezonului, pentru a putea însă pune de acord concursurile cu antrenamentul, evitîndu-se astfel eforturile mari în decursul cîtorva zile.

6. Trebuie neapărat respectate pauzele între antrenamente și concursuri (concursuri peste hotare) deoarece organismul are nevoie de această odihnă.

Dacă aceste condiții vor fi respectate, se vor evita pe scară largă primejdiile la care este expus tineretul în creștere. Inotătoarele noastre tinere se vor putea pregăti treptat avînd un țel bine definit și vor avea o și mai mare bucurie văzînd posibilitățile lor mereu crescînde.

Primum nil nocere — prima poruncă este, de a nu dăuna, Nu performanța, ci menținerea sănătății tinerilor ce ne-au fost încredințați trebuie să fie lozinca muncii sportive a antrenorilor și instructorilor noștri!

Imbinarea practicării atletismului cu jocul de volei [1])

ALEKSANDRA CIUDINA
maestră emerită a sportului
din U.R.S.S.

„Cum izbutiți să îmbinați antrenamentele de atletism cu antrenamentele de volei" — iată întrebarea pe care mi-a pus-o unul din redactorii revistei „Cultură Fizică și Sport".

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să arunc o privire peste anii care s-au scurs și să-mi amintesc de începuturile carierei mele sportive.

Încă din anii copilăriei am îndrăgit foarte mult sportul și mi-am încercat puterile în multe ramuri de sport. Eram atrasă îndeosebi de hocheiul cu mingea (rusesc), de jocul de baschet și de volei și aceasta mai ales prin anii 1938—1941.

In aceste ramuri de sport m-am antrenat cu regularitate în secțiile de copii ale asociației sportive „Krasnaia roza" și am izbutit să obțin rezultate destul de bune. Marele Război pentru Apărarea Patriei a determinat însă întreruperea activității mele sportive, pe care am reluat-o abia în anul 1943, cînd am reînceput antrenamentele de hochei și volei. Abia după un an și într-un mod cu totul întîmplător am avut prilejul să particip la un concurs de atletism.

Iată cum s-au întîmplat lucrurile:

In colectivul sportiv de la locul meu de muncă se desfășurau în acea perioadă o serie de concursuri de atletism.

Mi s-a propus atunci să particip la aceste concursuri deoarece echipa colectivului nostru era incompletă. Am stat multă vreme pe gînduri însă pînă la urmă am hotărît să particip la săritura în înălțime și la aruncarea grenadei.

Pînă atunci nu luasem niciodată parte la un concurs de atletism și numai faptul că practicasem alte ramuri de sport și aveam deci o bună pregătire fizică generală mi-au permis ca la primul meu concurs de atletism să obțin rezultatul de 140 cm la săritura în înălțime și 43 m la aruncarea grenadei.

Dar iată că s-au terminat și concursurile și eu nu m-am mai gîndit de loc la posibilitatea practicării atletismului.

Totuși, în primăvara anului 1945, după terminarea sezonului de iarnă de hochei și volei am fost sfătuită să încep serios atletismul.

După șovăieli și reflectări îndelungate am luat o hotărîre favorabilă, care, după foarte scurt timp, mi-a pricinuit o mare bucurie, de-

1) Articol scris pentru revista Cultură Fizică și Sport.

oarece curînd am reuşit să obţin rezultate care depăşeau norma de maestru al sportului din vechea clasificare unională.

Fără îndoială că practicarea diferitelor ramuri de sport şi pregătirea mea fizică excelentă au contribuit mult la realizarea acestor performanţe.

Antrenamentele intense, calităţile fizice bune şi o oarecare coordonare naturală au făcut ca în anul 1946, adică în al doilea an de atletism, să obţin un rezultat record la săritura în înălţime — 163 cm.

Pentru mine însă atletismul reprezenta mai mult decît proba de specialitate, deoarece îmi plăceau deopotrivă alergarea, săriturile şi aruncările.

De aceea am început cu mult entuziasm antrenamentele de pentatlon, care cuprinde toate aceste probe. Perfecţionîndu-mă în diferitele probe ale pentatlonului, am reuşit să obţin rezultate de valoare în fiecare din ele. In momentul de faţă cele mai bune rezultate ale mele sînt următoarele: 100 m — 12,3 s; 200 m — 25,3 s; 80 m garduri — 11,3 s; săritura în înălţime — 173 cm; săritura în lungime — 6,24 m; aruncarea suliţei — 52,75 m; aruncarea greutăţii — 13,92 m.

In ciuda acestor succese n-am vrut să abandonez jocul meu preferat — voleiul şi am continuat să mă antrenez în această ramură de sport, cu atît mai mult cu cît atletismul a contribuit în mare măsură la îmbunătăţirea jocului meu. Nici o încercare nu a reuşit să mă determine să renunţ la volei. De aceea a fost necesar să-mi planific antrenamentele în aşa fel încît să pot îmbina aceste două ramuri de sport.

Cum a fost practic posibilă această îmbinare?

In anii 1945—1946 antrenamentele atleţilor au început ca de obicei primăvara (sfîrşitul lui martie — începutul lui aprilie), perioadă în care se termină concursurile de hochei şi volei astfel am putut împleti foarte uşor aceste ramuri de sport.

Dar, odată cu creşterea rezultatelor la atletism a apărut şi o nouă metodică de antrenament — antrenamentul în tot cursul anului, care supunea pe atleţi la un efort intens.

In faţa acestei noi situaţii am abandonat hocheiul însă am continuat să joc volei.

Calendarul concursurilor sportive este alcătuit în aşa fel încît campionatul de volei al Moscovei se dispută de obicei în lunile de iarnă — decembrie — martie iar campionatul U.R.S.S. în lunile de toamnă — septembrie — octombrie. Aceste luni corespund perioadelor de tranziţie şi pregătitoare în atletism. Să luăm ca exemplu anul sportiv 1953.

In luna noiembrie 1952 s-a terminat campionatul de volei al U.R.S.S. La sfîrşitul lunii noiembrie am început antrenamentele în vederea campionatului de volei al oraşului Moscova. La jumătatea lunii decembrie a început campionatul oraşului Moscova. In acest timp m-am antrenat de trei ori pe săptămînă iar duminică aveam joc.

Pe la jumătatea lunii decembrie am început şi antrenamentul de atletism. Antrenamentele planificate s-au desfăşurat astfel: luni, miercuri, vineri — antrenamente de atletism; marţi, joi, sîmbătă — antrenamente de volei.

Antrenamentele de atletism au avut loc în cursul zilei, — de la orele 14 pînă la 16—17 iar cele de volei de la orele 19 la 21,30.

In această perioadă, în atletism se desfăşoară munca de pregătire fizică generală: dezvoltarea forţei, rezistenţei, îndemînării, supleţii. Toate acestea sînt calităţi, necesare şi jucătorului de volei. Deci, la antrenamentele de volei nu-mi mai rămînea decît lucrul cu mingea, adică pasele, lovitura de atac, blocajul, serviciul iar apoi perfecţionarea combinaţiilor tactice şi dobîndirea omogenităţii în jocul de ansamblu.

Iată şi planul model de antrenament pentru atletism şi volei.

Luni: orele 14 — sală de atletism, haltere.

Incălzire: alergare 3—4 minute.

Complexe de exerciţii de gimnastică pentru braţe, picioare şi toate grupele musculare ale corpului.

1) Exerciţii cu haltera — cele trei exerciţii ale triatlonului clasic — împins, smuls, aruncat, pentru dezvoltarea forţei şi coordonării.

a) *împins* — 35 kg — 4 ori; 40 kg — 2 ori; 45 kg — 2 ori; 50 kg — o dată.

b) *smuls* — 40 kg — 3—4 ori; 45 kg — 2—3 ori; 50 kg — o dată; 52,5 kg — o dată.

c) *aruncat* — 60 kg — 2—3 ori — de la piept; 65 kg — o dată; 70 kg — o dată.

Odihnă — 3—5 minute.

2) Exerciţii pentru centura abdominală.

La o distanţă convenabilă de spalier se plasează calul cu mînere apoi atletul se aşază pe cal şi îşi fixează picioarele în spalier; execută aruncarea corpului înapoi pînă la limită, cu braţele întinse liber pe după cap. Din această poziţie — ridicarea bruscă şi aplecarea cu pieptul spre genunchi, fără a îndoi picioarele. Exerciţiul se repetă de 6—8 ori.

3) Pe acelaşi aparat culcat pe coapse; din nou fixarea picioarelor de spalier, cu trunchiul şi braţele coborîte liber spre duşumea. Din această poziţie (simultan cu avîntarea braţelor) ridicarea în sus, cu o cît mai pronunţată extensie din regiunea lombară. Exerciţiul se repetă de 6—8 ori.

4) Atîrnat de spalier cu braţele întinse, ridicarea picioarelor cu genunchii întinşi urmărind atingerea spalierului deasupra capului. Se repetă de 3—4 ori.

5) Ridicare în braţe la bară fixă, de 5 ori.

6) Salturi cu bara halterei de o greutate de 20 kg. Se trage un cerc cu un diametru de 50 cm. Fără a ieşi în afara cercului, executarea a 50 de salturi ţinînd bara cu braţele întinse 1½—2 minute odihnă şi apoi din nou 50 de salturi.

7) Aşezarea barei pe umeri, îndoirea pronunţată a genunchilor; din această poziţie, 10 sărituri în sus prin întinderea picioarelor.

8) Exerciţii cu mingi (mingea medicinală). Aruncări de după cap, înainte, peste cap, cu extensie înapoi; împingeri cu ambele braţe, cu braţul drept şi cu cel stîng. Toate exerciţiile se execută de cîte 10—12 ori.

9) Exerciţii cu coarda : sărituri timp de un minut, apoi un minut de odihnă şi din nou sărituri timp de un minut.

10) Alergare lentă pentru revenirea respiraţiei normale.

Marţi. Antrenament de volei — orele 19.

Încălzirea şi complexul de exerciţii de gimnastică de la antrenamentul de atletism însă cantitativ reduse. Se adaugă exerciţii pentru mîini şi pentru degetele mîinilor. Pasarea mingii de-a lungul plasei — pentru tras ; pasarea mingii din diferite poziţii create prin servirea diferită a mingii : mingea trece dincolo de jucător, nu ajunge pînă la jucător, ajunge exact pînă la jucător, la dreapta sau la stînga jucătorului. Pasarea mingii pentru tras din prima pasă de la nr. 1, de la nr. 5, de la nr. 6.

Pasă lungă pentru tras de la nr. 4 la nr. 2 şi de la nr. 2 la nr. 4.

Pasă scurtă pentru tras de la nr. 4 la nr. 3 şi de la nr. 2 la nr. 3.

Lovitura de atac din diferite sectoare ale terenului şi din diferite poziţii.

Perfecţionarea blocajului individual ; perfecţionarea blocajului colectiv.

Joc de apărare. Jucătorii se plasează în cerc într-o grupă de 4—5 şi fiecare caută să tragă puternic în direcţia partenerului său, care caută să „scoată" mingea, repunînd-o în joc. Lovituri scurte, cu primirea mingii prin căderi în faţă, înapoi, la dreapta, la stînga.

Servicii pentru perfecţionarea preciziei. Servicii de forţă. Joc la fileu pentru însuşirea cît mai temeinică a materialului — 3—4 seturi.

Miercuri. Antrenament de atletism.

Repetarea exerciţiilor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 mai sus arătate, însă cu mărirea numărului de repetare a exerciţiilor ; exerciţiul 2 şi 3 pînă la 8—10 ori ; exerciţiul 4 — 4—5 ori ; exerciţiul 6 — 5—6 ori. Exerciţiul 6 (cu bara halterei) se execută de 100 ori iar după o pauză de 1½—2 minute — încă de 50 de ori.

Exerciţiul 7 — de 10—12 ori.

Exerciţiul 8 — de 12—15 ori.

Coarda — 2 minute, un minut de odihnă iar apoi încă un minut.

Alergare uşoară pentru liniştire.

Joi. Antrenament de volei.

Încălzirea şi exerciţiile cu mingea de la antrenamentul de marţi. Lovitura la fileu din prima pasă şi din aruncare de departe.

Joc bilateral cu lovituri de atac din pase trimise de la depărtare (faţă de fileu), joc cu lovituri de atac din prima pasă.

Vineri. Antrenament de atletism.

Încălzirea şi toate exerciţiile de luni. Numărul tuturor exerciţiilor se măreşte de 1—2 ori.

Executarea a 100 sărituri cu bara halterei ; după 2 minute de pauză — încă 100.

Coardă 1 minut, odihnă şi încă 2 minute.

Alergare uşoară pentru liniştire.

Simbătă. Odihnă.

Duminică — dimineaţa la orele 10—11 cros, 1500 m.

La orele 16—17 joc pentru campionatul de volei al oraşului Moscova.

Astfel s-au desfăşurat antrenamentele mele în lunile de iarnă — decembrie, ianuarie, februarie, martie; pe măsura apropierii lunilor de primăvară — (martie—aprilie), în antrenamentul de atletism s-au adăugat mişcări de imitaţie ale aruncării greutăţii şi aruncării suliţei. Începînd din luna martie antrenamentele de atletism s-au desfăşurat de patru ori — de două ori pentru pregătirea fizică generală şi de două ori pe săptămînă pentru perfecţionarea tehnicii diferitelor probe atletice.

La sfîrşitul lunii martie se termină concursurile de volei. În această perioadă mă consacru antrenamentelor de atletism însă nu întrerup lucrul cu mingea. Acum antrenamentul de atletism se desfăşoară de 5—6 ori pe săptămînă.

Antrenamentele sînt planificate în aşa fel încît în fiecare şedinţă lucrez pentru alergările de viteză (40+60+80+100 m), pentru sărituri (în înălţime sau lungime) şi o probă de aruncare (greutate sau suliţă).

În cursul lunilor aprilie, mai şi iunie am pus accentul pe atletism însă am lucrat 1—2 ori pe săptămînă şi pentru volei.

Luna iulie a fost consacrată pregătirii pentru cel de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor de la Bucureşti. Pentru atletism m-am antrenat de două ori pe săptămînă în prima jumătate a zilei; în aceleaşi zile m-am antrenat şi pentru volei însă în a doua jumătate a zilei. De 3—4 ori pe săptămînă m-am antrenat pentru atletism în a doua jumătate a zilei.

La Bucureşti, în cadrul concursurilor pentru cel de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor am participat în primele zile la întrecerile de atletism. În acelaşi timp s-au desfăşurat jocurile de calificare la volei la care nu am putut participa. După terminarea probelor de atletism (înălţime, lungime, suliţă şi pentatlon) am participat la jocurile de volei.

După cum se ştie, la acest Festival am reuşit să cuceresc patru medalii de aur la atletism şi o medalie de aur la volei.

Revenind în patrie, în luna august am luat parte la Cupa de volei a oraşului Moscova şi am continuat antrenamentele de atletism.

În luna septembrie am participat la concursurile de atletism pentru campionatul U.R.S.S., la care am cucerit 5 medalii de aur. În schimb nu am putut participa la campionatul de volei al Uniunii Sovietice deoarece am plecat în Ungaria, Norvegia şi Suedia, unde am participat la o serie de concursuri amicale de atletism. În luna noiembrie am participat la campionatul de pentatlon al U.R.S.S.

La sfîrşitul lui noiembrie şi începutul lui decembrie m-am antrenat în vederea campionatului de volei al oraşului Moscova. În decembrie am continuat şi antrenamentele de atletism. Astfel s-a scurs anul 1953.

Voleiul şi atletismul se pot îmbina armonios deoarece se completează reciproc. Astfel, jocul de volei este de un real folos atletismului în ceea ce priveşte dezvoltarea vitezei, coordonării, detentei, îndemînării, iar atletismul contribuie la dezvoltarea forţei şi rezistenţei jucătorului de volei.

După terminarea sezonului sportiv de atletism încep cu plăcere antrenamentele de volei. Aceste antrenamente constituie pentru mine o foarte bună odihnă activă, după care reiau cu mult elan antrenamentele de atletism. Voleiul contribuie la îmbogățirea mijloacelor necesare procesului de antrenament în atletism, care devine mai interesant și se desfășoară la un nivel emoțional mai ridicat.

Mulți socotesc că voleiul mă împiedică să obțin rezultate mai înalte la atletism însă această părere e greșită. In anul 1953 am participat la mari concursuri de volei și am realizat noi recorduri de atletism: record mondial la pentatlon și recorduri unionale la săriturile în înălțime și lungime.

Doresc ca și de-acum înainte să practic și atletismul și voleiul și nădăjduiesc să obțin rezultate sportive tot mai înalte.

Campionatele europene de volei 1955 — prilej de învățăminte prețioase

ALEXANDRU GRUIA
director adj. în C.C.F.S.

Cea de a IV-a ediție a Campionatelor Europene de Volei, desfășurată în Capitala țării noastre a stîrnit un interes deosebit, nu numai în rîndul miilor de spectatori care au urmărit competiția ci și printre specialiștii acestui sport, prezenți la acest campionat. Într-adevăr nici o altă competiție de volei n-a atins un nivel tehnic atît de ridicat, n-a reunit un număr atît de mare de echipe, cu o pregătire superioară, echipe care au reușit să furnizeze partide echilibrate, de o spectaculozitate deosebită. Acestea se datoresc fără îndoială în primul rînd faptului că în întrecerile masculine s-au întîlnit 5—6 echipe de valoare foarte ridicată, cu loturi omogene, pregătite foarte bine din punct de vedere fizic pentru efortul necesar la acest turneu lung și obositor. Echilibrul de forță dintre aceste formații a făcut ca partidele să fie foarte disputate, să dureze adeseori mai multe ore și să impună jucătorilor folosirea unor mijloace tehnice și tactice variate. Echipele care s-au întrecut pentru locurile 9—14 ale clasamentului campionatului au demonstrat și ele un real progres. Și la acestea s-a remarcat un echilibru de forțe, dovedind de multe ori că și-au însușit principiile jocului modern. Ba mai mult, în decursul întrecerilor au reușit să aplice cu mult curaj elemente și combinații folosite de echipele fruntașe. Desfășurarea întrecerilor din acest campionat a prilejuit pentru antrenori un bogat schimb de experiență, a cărei roade s-au văzut chiar în timpul întrecerilor. Astfel antrenorul echipei masculine a Republicii Cehoslovace, cîștigătoarea titlului de campion al Europei în acest an, a împărtășit din cunoștințele sale antrenorului echipei Italiei, folosind pentru exemplificări chiar pe jucătorii formației sale. Antrenorul echipei Uniunii Sovietice a făcut schimb de păreri cu antrenorul echipei R.P.F. Iugoslave iar antrenorul echipei R. P. Romîne a fost solicitat de către conducătorul tehnic al formației austriace. Acestea nu sînt singurele cazuri și tocmai de aceea părăsind Bucureștiul, antrenorul echipei egiptene a declarat: *„Participarea noastră la campionatele europene desfășurate în Capitala Romîniei înseamnă de fapt pentru noi, clasați pe ultimul loc, un mare, mare succes. Aci am putut cunoaște principiile voleiului modern și de aceea ne întoarcem în țară cu un vast bagaj de cunoștințe. Ne așteaptă o muncă foarte serioasă. Făgăduim să facem totul pentru a aplica ceea ce am învățat aci"*.

O situație asemănătoare am putut constata în întrecerile feminine. Multe dintre meciurile acestor echipe au furnizat întîlniri la nivelul întrecerilor masculine. Formațiile feminine ale Uniunii Sovietice, R. P. Polone

și în special ale Republicii Cehoslovace, au prestat un joc de un înalt nivel, cu multă mișcare în teren și cu o orientare tactică superioară.

Adăugînd la toate acestea — ne referim atît la întrecerile masculine cît și la cele feminine — puterea de luptă, iar la unele formații o îndrumare pozitivă din partea antrenorilor în timpul jocurilor, este firesc să repetăm părerile competente, care au constatat valoarea ridicată a întrecerilor celor mai bune echipe de volei ale Europei.

Este deci normal ca și învățămintele care pot fi trase după asemenea întreceri să fie numeroase și de mare importanță pentru dezvoltarea acestui sport, atît în alte țări cît și în special în țara noastră. In timpul desfășurării întrecerilor Catedra de Jocuri Sportive a Institutului de Cultură Fizică și Sport din București a întreprins numeroase cercetări ale căror concluzii este de dorit să le cunoască în scurt timp toți sportivii și antrenorii țării noastre. Pe de altă parte Comisia centrală de volei a făcut eforturi deosebite ca un număr cît mai mare de tehnicieni și specialiști să poată urmări întrecerile, să poată culege un bogat material documentar. Toate aceste date trebuie popularizate, comentate, astfel ca ele să fie cunoscute pînă în cel mai îndepărtat colectiv, iar învățămintele să fie folosite în munca de pregătire a voleibaliștilor noștri.

Dacă învățămintele culese cu ocazia desfășurării acestor întîlniri de factură tehnică superioară nu le putem înfățișa în toată amplitudinea lor, există totuși cîteva probleme privind tehnica, tactica și îndrumarea echipelor care s-au putut observa cu prilejul diferitelor jocuri și pe care le socotim foarte importante de amintit. Tocmai de aceea în rîndurile ce urmează, vom atinge aceste probleme arătînd în același timp că subiectul nu este epuizat și că există desigur alte multe observații care pot să le întregească pe cele prezentate aici.

Pasa din săritură. Acest element tehnic urmărește să deruteze blocajul advers, creînd acestora situații nepreväzute. Tocmai de aceea majoritatea echipelor au în formația lor jucători care folosesc acest element cu succes reușind să deruteze în bună parte pe adversar. Totuși numărul acestora este încă foarte mic și sînt mulți jucători care-l execută fără succes pentru că intenția le este sezisată din timp.

Doi dintre jucătorii cei mai buni ai campionatelor Nil Fasahov din echipa U.R.S.S. și Iosif Musil R. Cehoslovacă au folosit cu succes pasa din săritură reușind să obțină aproape de fiecare dată punct sau serviciul. Nil Fasahov execută săritura cu ambele mîini într-o poziție care arată intenția sa de a pasa. Insă în momentul în care se află la punctul maxim al înălțării, Fasahov execută brusc și cu putere lovitura de atac, folosind după poziție, brațul stîng sau drept.

Iosif Musil proceda cu totul opus. El sărea pregătit cu unul din brațe (dreptul cu precădere) pentru a executa lovitura de atac. In punctul maxim al săriturii el intervenea cu celălalt braț pasînd cu exactitate. De cîteva ori Sebastian Mihăilescu din echipa noastră a folosit același procedeu ca de altfel și iugoslavul Vlado Skerbiniak.

Dintre jucătoarele participante Bohumila Valaskova folosea cu multă îndemînare pasa din săritură.

Așa cum am arătat majoritatea jucătorilor și jucătoarelor executau

acest element tehnic fără succes. Aceasta pentru că intenţia le era observată iar unii dintre ei pasau pur şi simplu greşit. In acest fel şi mai ales exagerînd în folosirea pasei din săritură ei erau uşor de blocat şi de cele mai multe ori cei care profitau erau adversarii. In încheiere accentuez că pasa din săritură bine executată şi mai ales la momentul potrivit derutează orice blocaj şi orice apărare.

Serviciul. In voleiul modern serviciul bine executat cu procedee tehnice avansate, în unele momente ale jocului, devine un element tactic deosebit de important. Acesta depinde însă bineînţeles de precizia, forţa şi mai ales variaţia cu care îl execută jucătorii. In decursul campionatelor am putut urmări jucători a căror servicii puternice produceau pur şi simplu derută în cîmpul advers, dar şi mulţi alţii care au dovedit că nu se preocupă de acest element. De cîte ori serveau Reva, Roman, Nicolau, Pondalov, Miroslavlievici, Moiseeva sau majoritatea jucătoarelor poloneze, se ştia că echipa adversă va putea prelua cu greutate mingea şi deci cu atît mai greu va putea iniţia un atac. Serviciile puternice ţinteau în general jucătorii şi jucătoarele cu statură înaltă care nu reuşesc să preia mingile puternice fără să comită greşeli. Cînd una din echipe juca cu formaţia Republicii Cehoslovace în care se afla Tesar serviciile puternice erau îndreptate spre acesta. Şi Tesar greşea de cele mai multe ori. La fel s-a întîmplat cu Smoleaninov (U.R.S.S.), Mikina (Iugoslavia), care pe cît de tare servesc, pe atît de greu reuşesc să preia corect un serviciu puternic.

Totuşi trebuie să existe o variaţie în serviciu, o adaptare tactică a acestuia. Nu există o regulă generală în această direcţie, dar tocmai aci se verifică maturitatea jucătorilor care trebuie să execute serviciul. Ei trebuie să aibă în vedere nu numai preluarea serviciului ci folosind serviciile cele mai potrivite să împiedice pe adversar să iniţieze anumite combinaţii tactice.

Aşa cum putem discuta despre problemele legate de variaţia în serviciu, despre forţă în execuţia acestuia (unele meciuri ale campionatului desfăşurîndu-se pe un vînt puternic au pus probleme serioase din acest punct de vedere multor formaţii), se poate face un adevărat studiu despre diferitele stiluri de servicii care diferă de la jucător la jucător, de la echipă la echipă şi de la principiile unui antrenor la altul. Socotim însă că stilul în sine, are mai mică importanţă de îndată ce este vorba de un serviciu bine executat aducînd echipei succesul aşteptat.

Lovitura de atac. Multe din principiile pe care le-am discutat referindu-ne la serviciu, sînt tot atît de valabile cînd este vorba de lovitura de atac. Aceasta este un element tehnic al cărui rol tactic este de o importanţă covîrşitoare, reuşind să fie o armă puternică de cea mai mare eficacitate, atunci cînd este bine şi variat executată. In executarea loviturii de atac jucătorii trebuie să ţină neapărat seamă de blocajul advers, de felul în care sînt plasaţi jucătorii de pe linia de fund şi de posibilităţile pe care le au aceştia pentru a dubla.

In întrecerile de la Bucureşti am putut urmări un număr destul de mare de jucători şi jucătoare care posedau o lovitură de atac destul de puternică, dar care la un moment dat erau destul de uşor de parat deoarece

foloseau exclusiv lovitura în forță. Aici putem da ca exemplu pe jucătorii Pondalov, Smoleaninov, Radomski, Vera Ozerova, Miroslava Kotula și alții, la care în scurt timp se remarca oboseala și de cele mai multe ori adversarii reușeau să-i blocheze tocmai pentru că cunoșteau direcția loviturii. Mult mai multe puncte au reușit să obțină Frantisek Schwartzkopf, și uneori Boris Guderov care au folosit diferitele forme ale loviturii de atac. Schwartzkopf în special, s-a dovedit un maestru în această privință îmbinînd atacul în forță, cu mingile plasate și cele trimise liftat. In acest fel el a reușit de cele mai multe ori să dezechilibreze blocajul advers, să dezorienteze jucătorii care se aflau pe fundul terenului și pe cei care dublau. Mai mult chiar un astfel de sistem de joc produce derută în rîndul jucătorilor echipei adverse și tocmai de aceea Schwartzkopf constituie un exemplu concludent în ceea ce privește executarea loviturii de atac.

Unul din procedeele tehnice de executare a loviturii de atac, foarte eficace dar care a fost folosit mai rar de participanții la aceste campionate este cel în „roată". S-a văzut că jucătorii care îl foloseau (Reva, Smoleaninov, Laznicka), reușeau să obțină puncte prețioase pentru echipă.

Blocajul — are ca scop de a micșora intensitatea loviturii, reținînd mingea în terenul propriu de unde să se inițieze acțiuni împotriva adversarilor. In decursul întrecerilor s-a remarcat faptul că în special din acest punct de vedere, blocajele au fost în majoritatea cazurilor ineficace, mai mult, foarte numeroase mingi care au atins blocajul au fost proiectate în exteriorul terenului. Aceasta se datorește în cea mai mare măsură faptului că blocajul a fost greșit orientat și că poziția mîinilor celor care-l alcătuiau a fost și ea defectuoasă. Echipele Republicii Cehoslovace, R. P. F. Iugoslaviei, Uniunii Sovietice (în unele jocuri) și într-o oarecare măsură echipa noastră au avut un blocaj satisfăcător. Pentru ca mingea să nu fie respinsă în afara terenului de joc după ce a atins blocajul, pentru ca mingea să rămînă în terenul propriu și să poată fi folosită pentru inițierea unui atac se cere jucătorilor care execută blocajul o pregătire deosebită și în special o bună orientare tactică. In echipa noastră de pildă la blocaj s-a remarcat în special greșeala pe care o făcea Ponova care în ultima instanță reîntindea brațele. Multe din echipe blocau greșit și pentru faptul că jucătorii care urmau să formeze blocajul se grupau destul de încet și executau săritura în contratimp.

Stilul de joc și orientarea în teren. Aproape fiecare echipă are stilul ei specific de joc, și aceasta se datorește desigur cunoștințelor tehnice ale jucătorilor, pregătirii lor generale, calităților lor fizice etc. Astfel au existat echipe care au făcut un joc foarte variat, folosind aproape în fiecare întîlnire mijloacele cele mai eficace, cele mai potrivite pentru a combate jocul adversarilor, și în același timp pentru a putea folosi toate avantajele pe care le oferea pregătirea lor proprie. In această categorie trebuie trecută în primul rînd echipa feminină și cea masculină a Republicii Cehoslovace care au ținut seama în organizarea jocului propriu de sistemul de joc și de posibilitățile adversarilor. Acest lucru s-a remarcat în special în jocul liniei de fund și în jocul de atac în care variațiile au depins în bună măsură de blocajul advers. Este greșit să credem că există scheme fixe, rețete tactice, care pot fi folosite cu succes.

Tactica cea mai bună este adaptarea potrivită de la joc la joc, chiar de la set la set. Din acest punct de vedere, în decursul unui set chiar, trebuie făcute modificări și găsite soluții rapide și potrivite. Aceasta depinde în bună măsură și de priceperea antrenorilor, de competența și mai ales de posibilitatea lor de a lua măsuri imediate.

Conducerea tehnică. Desigur că sarcina unui conducător tehnic într-o întîlnire cu o echipă de valoare foarte apropiată este deosebit de grea. Succesul sau insuccesul echipei depinde în mare măsură de conducătorul tehnic, de ajutorul pe care el poate să-l dea formației pe care o conduce. Aceasta se datorește în primul rînd faptului că un joc de volei care durează mai multe ore necesită un efort nervos susținut. Tocmai de aceea putem vorbi de rolul conducătorului de echipă, de ajutorul atît de important pe care trebuie să-l dea acesta formației pe care o conduce.

De o importanță deosebită este ca îndrumătorul tehnic să fie convins că indicațiile pe care le dă în cele cîteva zeci de secunde de odihnă, nu trebuie să fie un amalgam pe care în treacăt fie spus, jucătorii de cele mai multe ori, din cauza emoției sau oboselii nici nu le aud. Conducătorul tehnic trebuie în primul rînd să calmeze pe jucători, să-i încurajeze, astfel ca timpul de odihnă să fie cît mai folositor.

Din acest punct de vedere o comportare excelentă a avut-o antrenorul echipei masculine a Republicii Cehoslovace Iosef Kosak, antrenorul echipei R. P. F. Iugoslaviei, Sirotanevici, ca și antrenorul echipelor feminine ale R. Cehoslovace și R. P. Bulgariei. Ei s-au mulțumit să spună cîteva cuvinte jucătorilor sau jucătoarelor, căutînd chiar să le distragă atenția, folosind într-adevăr cu pricepere timpul de odihnă pentru destinderea nervoasă a voleibaliștilor.

Conducătorului tehnic îi revine și importanta sarcină de a face diferite schimbări în formații. Și acest mijloc poate să devină un ajutor tactic foarte important, poate face ca o echipă complet în derută să-și revină și să preia inițiativa uneori chiar cu ajutorul unui singur jucător, odihnit și calm.

În întrecerile de la București am putut urmări antrenori, adevărați maeștri din acest punct de vedere dar și conducători de echipe care au exagerat în efectuarea schimbărilor producînd mai degrabă slăbirea formației proprii decît întărirea ei.

Acestea sînt numai cîteva din observațiile făcute cu prilejul celei de a IV-a ediții a Campionatelor Europene de Volei, ele fiind de fapt mult mai numeroase.

Folosind învățămintele culese cu prilejul întrecerilor organizate în Capitala țării noastre, vom reuși printr-o muncă susținută să contribuim la progresul voleiului din țara noastră.

Procedee tehnice noi în jocul de handbal

GABRIEL ZUGRĂVESCU
antrenor și profesor de educație fizică

Datorită spectaculozității pe care o oferă prin viteza, precizia și variația acțiunilor tactice, precum și datorită faptului că se prezintă ca un sport complet, cu mișcări naturale în alergare, aruncare și săritură, handbalul a luat în ultima vreme un deosebit avînt și este încă în continuă dezvoltare, cîștigînd mereu noi adepți, atît în rîndurile tineretului care-l practică, cît și în rîndurile spectatorilor.

Acest avînt a determinat pe tehnicieni să caute noi mijloace prin care să lărgească posibilitățile jucătorilor în jocul de atac, cît și în apărare. Pe de altă parte, măiestria mereu crescîndă a jucătorilor fruntași a scos la iveală noi elemente tehnice, executate din îndemînarea deosebită în mînuirea mingii, elemente pe care tehnicienii studiindu-le le-au sistematizat și le-au introdus în procesul de instruire al echipelor.

Astfel se explică faptul că astăzi majoritatea jucătorilor din prima categorie utilizează frecvent procedee tehnice care sporesc rapiditatea acțiunilor și deci eficacitatea, ca și spectaculozitatea jocului.

Dacă pînă nu de multă vreme pasarea mingii unui coechipier, sau aruncarea la poartă se făcea aproape numai din poziții statice, sau cel mult cu pași adăugați, astăzi aceste procedee se execută imediat după prinderea mingii, din cea mai mare viteză. Și tot pentru a scurta timpul de execuție, ca și pentru a micșora distanța de aruncare la poartă, jucătorii fruntași folosesc acum procedee tehnice noi, despre care ne propunem să vorbim în articolul de față, în scopul de a veni în sprijinul antrenorilor și jucătorilor din toate categoriile.

Este vorba despre aruncarea la poartă din alergare de pe piciorul drept, aruncarea la poartă din săritură, aruncarea la poartă din plonjon, iar pentru cei mai bine pregătiți, aruncarea la poartă din săritură cu plonjon — procedeu tehnic complex — rezultat din combinarea primelor două.

Faptul că posibilitățile apărătorilor de a scoate mingea de la adversar în cîmp, deși sporite față de trecut, sînt totuși reduse, a făcut ca procedeele tehnice cu privire la jocul în cîmp să nu progreseze în mai mare măsură, ci doar să se mărească rapiditatea execuțiilor pentru reușita acțiunilor tactice.

În schimb în acțiunile decisive din fața porții, opoziția apărătorilor

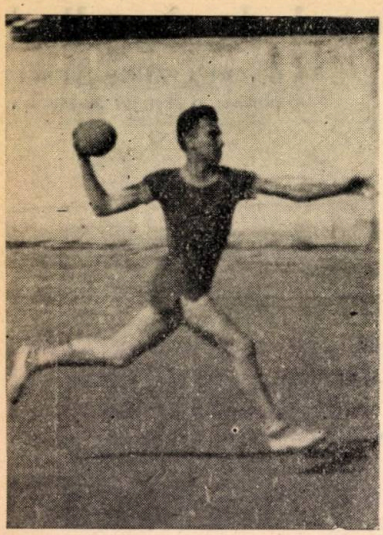


Fig. 1

fiind mult mai mare, progresul în ceea ce privește aruncările la poartă este pe deplin justificat.

★

In cadrul analizei pe care o vom face în această lucrare asupra procedeelor tehnice mai sus amintite, nu vom insista asupra tehnicii aruncării la poartă din alergare de pe piciorul drept (pentru cei care aruncă cu brațul drept), considerînd că este suficient de cunoscută, dar menționăm că sînt jucători cu posibilități reale, care însă nu folosesc această aruncare la poartă pierzînd astfel simțitor din eficacitate, fapt care face ca însăși valoarea lor să fie mai scăzută.

Aruncarea din alergare de pe piciorul drept fig. 1, are în primul rînd valoare datorită faptului că se execută din plină viteză și constituie un element surprinzător atît pentru apărător cît și pentru portar, pe cînd aruncarea cu pași adăugați sau încrucișați, deși foarte utilă prin faptul că se imprimă mingii o forță deosebită, păcătuiește prin aceea că poate fi sezisată — cerînd spațiu și timp de pregătire — atît de către apărători, cît și de portari.

De aceea se impune ca jucătorii fruntași cum sînt Zavadsky, Bonfert, Pușcașu (Metalul Timișoara), Petri (Metalul Reșița), Vlad, Jude (Știința Timișoara), Schuller (C.C.A.), Lupescu (Dinamo Buc.), Bretz (Voința Sibiu), Blahm Erica (Fl. roșie Sibiu), Jianu Elena (Știința I.C.F.) etc., să-și însușească cu încredere și să folosească cu curaj aruncarea la poartă din alergare de pe piciorul drept, sporind în acest fel eficacitatea loviturilor la poartă.

Aruncarea la poartă din săritură (fig. 2), este deosebit de utilă în jocul de handbal modern, deoarece rezolvă cîteva probleme importante pentru atacantul aflat în condiții dificile de joc și anume:

— micșorarea distanței de aruncare la poartă;

— eliberarea brațului stînjenit în aruncare de către apărători;

— mărirea timpului de observare a poziției portarului sau a mișcărilor lui de deplasare;

— micșorarea procentajului de aruncări peste poartă, executate pe sus datorită aglomerării spațiului porții de către apărători;

— mărirea eficacității loviturilor libere executate indirect de la 17 m, prin reducerea în bună măsură a eficacității zidului.

In privința aceasta, cel mai concludent exemplu ni l-a oferit jucătorul Jost Rudolf, în anul 1954, cînd a adus multe victorii echipei sale Flamura roșie Jimbolia, printr-o corectă și eficace executare a loviturilor libere

indirecte, aruncînd la poartă din săritură, peste zid. La fel, în anul acesta, jucătorul Kapp de la Flamura roșie Cisnădie.

Fig. 2

Aruncarea din săritură se execută în diferite cazuri, după efectuarea a 1—3 pași de alergare cu mingea în mînă și în executarea acestui procedeu tehnic se disting mai multe momente principale care se înlănțuiesc în felul următor:

a) bătaie pe piciorul opus brațului de aruncare. În timp ce se execută bătaia pentru săritură, genunchiul celuilalt picior se ridică la piept iar brațul cu mingea se duce înapoi pregătind aruncarea;

b) înălțarea corpului în aer, în timp ce privirea este îndreptată asupra porții, căutînd să seziseze poziția, mișcările, eventual chiar intențiile portarului. În acest moment, prin blocarea musculaturii trunchiului, se oferă brațului de aruncare întins înapoi, punctele de sprijin necesare executării corecte din punct de vedere mecanic a aruncării;

c) aruncarea propriu-zisă se execută în momentul maxim al înălțării, prin zvîcnirea rapidă a brațului dinapoi înainte și utilizarea forței trunchiului și a brațului;

d) aterizarea se face pe piciorul pe care s-a executat bătaia sau pe ambele picioare.

În cazul cînd alergarea premergătoare săriturii se execută paralel cu linia porții, de-a lungul semicercului, în momentul următor bătăii se execută și o răsucire a trunchiului, pentru a ajunge cu fața la poartă, în poziție favorabilă de a înscrie. Acest lucru este posibil numai atunci cînd jucătorii care folosesc brațul drept în aruncare, aleargă de la stînga spre dreapta și invers pentru cei care aruncă cu brațul stîng.

In executarea acestui procedeu tehnic s-au specializat unii dintre jucătorii noştrii fruntaşi, cum sînt: Tischler şi Stănescu (Dinamo Bucureşti), Ligner, Meithert (C.C.A.), Pahan (Dinamo Oraşul Stalin) şi alţii, care utilizîndu-l frecvent obţin în acest fel multe puncte pentru echipele lor.

Folosirea acestui procedeu am remarcat-o mai ales la jucătorii echipei U.D.A. (Praga), la cei din selecţionata Budapesta, ca şi la cei din reprezentativa R. P. Polonă, care în jocurile susţinute în ţara noastră în luna iunie a. c., ne-au dovedit din plin eficacitatea aruncărilor la poartă din săritură, atît în cazul loviturilor libere indirecte cît şi din acţiune.

Aruncarea la poartă din plonjon se utilizează şi pentru executarea loviturilor libere de la 13 m şi 17 m cît şi din acţiuni în cazul cînd un jucător primeşte mingea fie în mişcare fie în poziţie statică, în apropierea semicercului.

Tehnica aruncării la poartă din plonjon este destul de pretenţioasă, însă antrenorii sînt datori să introducă în procesul de pregătire al jucătorilor şi învăţarea acestui procedeu tehnic avansat.

In executarea loviturilor de pedeapsă de la 13 m prin aruncarea la poartă din plonjon, se disting următoarele înlănţuiri de mişcări:

a) picioarele sînt aşezate pe aceeaşi linie şi uşor depărtate, se îndoaie din genunchi şi se răsucesc în partea braţului de aruncare; trunchiul se răsuceşte în aceeaşi parte, spatele se arcuieşte puternic, bazinul este împins înainte; mingea ţinută în faţa pieptului este condusă iniţial cu ambele mîini, după aceea, cînd braţul aruncător ajunge înapoi pregătind aruncarea, mingea rămîne echilibrată sau strînsă în palma braţului de aruncare; privirea este aţintită la genunchii portarului; (orice îndoire, cît de mică a unui genunchi al portarului, înseamnă lăsarea greutăţii corpului pe acel picior, ceea ce ar putea constitui o indicaţie pentru a se trage în partea opusă, în cazul cînd această îndoire a genunchiului nu ar fi o fentă a portarului) (fig. 3 a, b, c);

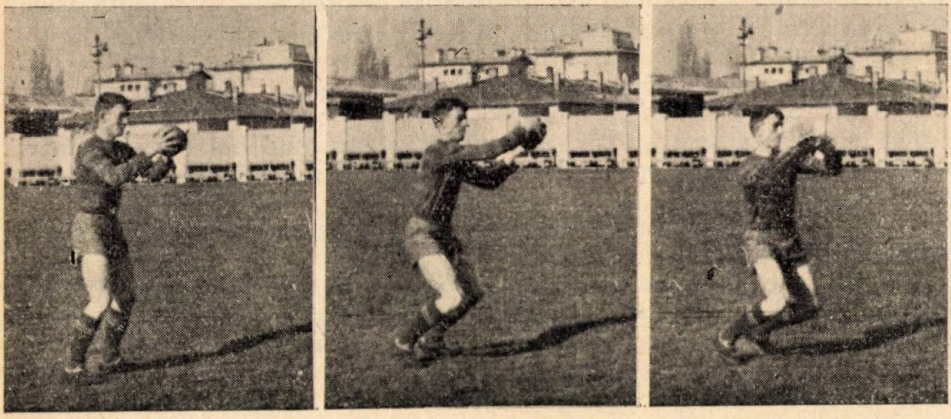


Fig. 3 a *b* *c*

b) căderea corpului înainte cu uşoară revenire din răsucire a trunchiului şi a genunchilor. Este bine ca această cădere să fie cît mai mult timp prelungită pentru a face pe portar să-şi piardă răbdarea şi să se mişte în poartă (fig. 4) ;

c) aruncarea la poartă prin zvîcnirea rapidă a braţului dinapoi înainte, forţei braţului adăugîndu-i-se forţa rezultată din împingerea puternică în vîrfurile picioarelor cît şi din arcuirea spatelui (fig. 5) ;

d) contactul cu solul se face prin amortizarea căderii cu ajutorul braţului opus celui de aruncare (fig. 6).

Printre cei care, la noi în ţară, folosesc aruncări la poartă din plonjon de la 13 m executate corect şi foarte eficace sînt : Wagner (C.C.A.) şi Bonfert (Metalul Timişoara). Procentajul celor care cunosc şi aplică acest procedeu este însă foarte mic.

Aruncarea la poartă din plonjon în urma unei acţiuni se execută la fel, fie după o pivotare rapidă în cazul cînd jucătorul care primeşte mingea se găseşte cu spatele la poartă, fie după efectuarea unui pas sau chiar doi, executaţi în apropierea semicercului.

In aruncările la poartă din plonjon efectuate în urma unei acţiuni tactice, excelează jucătorul Bota Alexandru (C.C.A.). Bota a înscris prin acest procedeu tehnic un punct preţios care ne-a adus victoria în jocul cu reprezentativa oraşului Budapesta (la Oraşul Stalin) şi tot el a mai înscris în acelaşi fel în jocurile susţinute de echipa noastră reprezentativă în R. Cehoslovacă în luna mai a. c.

Cu succes utilizează acest procedeu de aruncare la poartă şi jucătorii Iacobovski (Ştiinţa Timişoara), Sauer (C.C.A.), Tischler (Dinamo Bucureşti).

Aruncarea la poartă din săritură cu plonjon în semicerc îşi găseşte aplicarea în special în urma acţiunilor rapide executate pe spaţii mici în jurul semicercului.

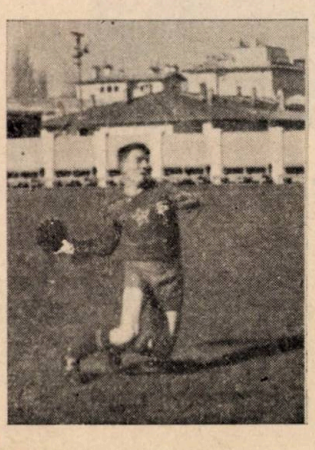


Fig. 4

Fig. 5

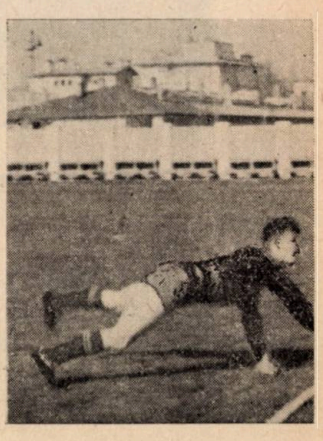
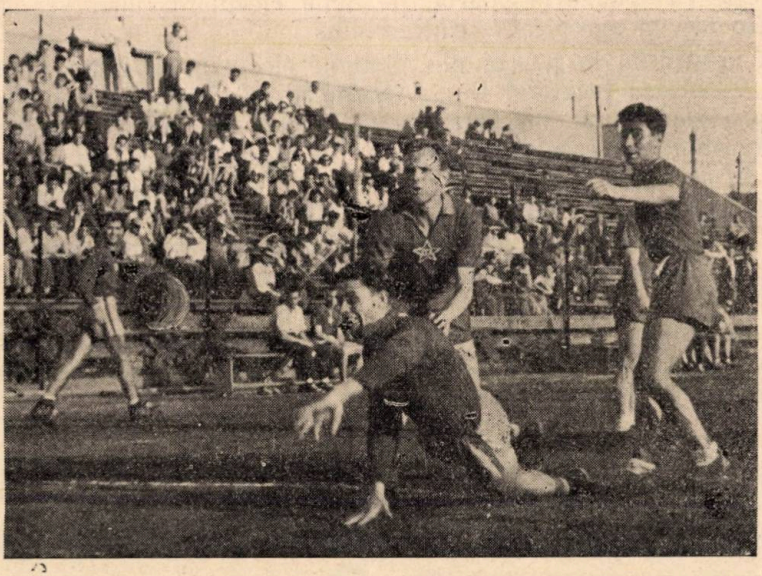


Fig. 6

Tehnica execuţiei este pretenţioasă şi solicită multă îndemînare şi fineţe — săritura se execută nu în înălţime ci în lungime, jucătorul efectuînd într-adevăr un plonjon, în care — spre diferenţă de cel de la lovitura de 13 m — picioarele părăsesc complet solul. În timpul acestei sărituri plonjate în semicerc se pregăteşte şi se execută aruncarea la poartă. Cînd mingea părăseşte mîna jucătorului, corpul se află aproape în poziţie orizontală.

★

In jocurile din cadrul turneului întreprins în ţara noastră de echipa U.D.A Praga, jucătorii cehi ne-au demonstrat adesea utilitatea şi eficacitatea acestui procedeu de aruncare la poartă. În special, Provazvik, care deşi a jucat pe post de apărător, a ajuns de multe ori în situaţii din care a înscris prin aruncare la poartă din săritură cu plonjon în semicerc, executată cu o adevărată măiestrie.



O fază spectaculoasă din meciul susţinut de U.D.A.-Praga în compania echipei C.C.A. Iată folosindu-se procedeul de aruncare la poartă din săritură cu plonjon.

Procedeele tehnice descrise mai sus au făcut posibilă executarea unor acţiuni tactice noi şi aceasta este ceea ce asigură în mod continu progresul. Antrenorii au datoria să le introducă în programul de pregătire al jucătorilor şi să caute să creeze încă altele pentru a contribui în felul acesta la ridicarea handbalului din ţara noastră, la un nivel cît mai înalt.

Exerciții pregătitoare pentru obținerea categoriei a III-a de clasificare la gimnastică artistică

ANA ILIE
asistentă la catedra de gimnastică a Institutului de Cultură Fizică

Gimnastica artistică, fiind una din ramurile speciale ale gimnasticii, contribuie la realizarea sarcinilor generale ale educației fizice. Ea asigură o educație multilaterală, formează și perfecționează deprinderi motrice aplicative, dezvoltă calități fizice și moral-volitive, educă spiritul de colectiv și tovărășesc. In afară de acestea, gimnastica artistică formează o educație estetică și artistico-motrică, dezvoltă capacitatea de a exprima prin mișcări o anumită stare emoțională.

Gimnastica artistică este specifică și foarte accesibilă grupelor feminine. Urmînd exemplul gimnasticii din Uniunea Sovietică, s-a introdus și la noi în țară clasificarea la gimnastica artistică. La 15 mai a. c., a avut loc primul concurs de clasificare în care s-au clasificat 15 participante la categoria a III-a și 14 la categoria a II-a.

★

Pentru a veni în ajutorul profesoarelor de educație fizică și a antrenoarelor de specialitate care doresc să pregătească o echipă în vederea viitoarelor concursuri de clasificare la gimnastica artistică, publicăm această lucrare al cărei conținut constituie un punct de plecare pentru alcătuirea lecțiilor de antrenament din cadrul secțiilor de gimnastică artistică pentru categoria a III-a.

La sfîrșitul lucrării dăm un exemplu de conspect pentru o lecție de la începutul perioadei de învățare a exercițiilor de clasificare la categoria a III-a.

In partea introductivă a lecției, folosim alergări simple, variații care nu pretind o coordonare anumită, care să dispună colectivul, să-l atragă pentru munca din timpul antrenamentului. Aceste variații nu trebuie să fie rupte de restul lecției, ci vom folosi pe acelea care ajută într-un fel sau altul, învățarea diferitelor elemente din partea fundamentală a lecției, sau sînt chiar incluse în combinațiile de exerciții.

In partea pregătitoare, cele mai indicate sînt exercițiile la bară (bară de perete sau scara fixă). Scopul acestor exerciții este de a forma o ținută corectă a corpului și a picioarelor și de a îmbunătăți unele calități ca: forța, mobilitatea, elasticitatea. Exercițiile sînt simple și nu prea variate, tocmai pentru ca preocuparea de seamă să nu fie învățarea exercițiului, ci o execuție corectă, controlată. Simpla întindere a unui picior, pe vîrf, înainte, cere încordarea întregului corp.

Cîteva indicații pentru descifrarea exercițiilor la bară, în decursul cărora veți întîlni termeni ca: poziția I-a, poziția a II-a, poziția a III-a. Acestea sînt poziții inițiale ale picioarelor. Prin poziția I se înțelege: stînd, călcîile apropiate, vîrfurile mult în afară, pe aceeași linie cu călcîile (fig. 1 a). Poziția a II-a: în stînd, călcîile se află depărtate la o lungime de talpă, vîrfurile în afară pe aceeași linie cu călcîile (fig. 1 b). Poziția a III-a: în stînd, cu un picior în fața celuilalt, călcîiul celui din față se află în dreptul scobiturii plantare a celuilalt, vîrfurile în afară (fig. 1 c). Cînd nu se specifică nimic (pentru poziția a III-a) înseamnă că piciorul dinspre bară se află în spate, celălalt în față. Veți întîlni de asemenea expresii ca: brațul liber, piciorul liber. Aceasta se referă la brațul și piciorul care nu sînt la bară (dacă stăm cu umărul drept la bară, brațul stîng este brațul liber și piciorul stîng este piciorul liber). Brațul liber „susținut" cînd brațul este lateral sub orizontală, cu toate articulațiile ușor flexate pentru a-i da o linie rotunjită, de asemenea nu este încordat ci moale, dar totuși controlat.

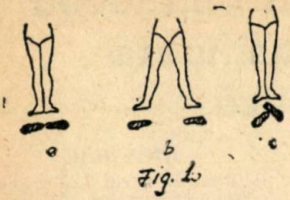


Fig. 1.

In descrierea unui exerciţiu pentru picioare la bară, dacă nu este specificat nimic, mişcarea se execută cu piciorul liber.

Toate exerciţiile executate cu un braţ la bară, după o execuţie completă cu un braţ, se execută şi cu celălalt. Atragem atenţia asupra faptului că din cele trei exerciţii de clasificare: exerciţiul liber, exerciţiul cu mingi şi exerciţiul cu corzi, acesta din urmă este cel mai greu de învăţat. Este de dorit ca înainte de a se trece la învăţarea propriu-zisă a exerciţiilor, gimnastele să exerseze zi de zi, cele mai simple mişcări şi în special săriturile la coardă. Pentru multe gimnaste, chiar numai săritura peste coardă este un exerciţiu de coordonare foarte dificil.

Invăţarea exerciţiilor de clasificare, este mai grea sau mai uşoară în funcţie de pregătirea şi calităţile gimnastelor.

Recomandăm antrenoarelor de gimnastică artistică să studieze în prealabil lucrarea: Gimnastica artistică de I. N. Sişkareva apărută în Editura Cultură Fizică şi Sport, în 1952.

EXERCIŢII PENTRU PARTEA INTRODUCTIVĂ A LECŢIILOR DE ANTRENAMENT

A. Toate mersurile şi alergările din gimnastica artistică (lucrarea „Gimnastica artistică" de I. N. Sişkareva): mersul şi alergarea obişnuită; mersul şi alergarea ascuţită; mersul şi alergarea moale; mersul şi alergarea uşoară; mersul şi alergarea înaltă; pas de galop înainte şi lateral; pas săltat; pas de polcă; pas de vals.

B. Combinaţii din mers şi alergare:

1) 8 paşi mers obişnuit, alternînd cu 16 paşi alergare uşoară măsură muzicală $\frac{2}{4}, \frac{4}{4}$.

2) 2 cîte 2 prinse de mînă, braţul liber susţinut: 4 paşi mers (1—4) alternînd cu 2 paşi înalţi (5—8) $\left(\frac{2}{4}, \frac{4}{4}\right)$.

3) 4 paşi înalţi înainte, alternînd cu 4 paşi înapoi cu ridicare pe vîrf, piciorul liber înainte oblic în jos, foarte întins $\left(\frac{2}{4}, \frac{4}{4}\right)$. Fig. 2.

Fig. 2

4) 4 paşi de galop lateral cu braţele lateral, apoi 4 sărituri cu îndreptare (ca mingea) cu braţele lîngă coapsă; aceeaşi în cealaltă parte $\left(\frac{2}{4}\right)$.

5) 2 paşi de galop înainte cu dreptul (1—2), pas înainte cu dreptul pe talpă şi cu genunchiul uşor flexat (3), aşezarea piciorului stîng înainte, întins, pe vîrf (4); aceeaşi începînd cu celălalt picior (braţele sînt susţinute sau pe şold) $\left(\frac{2}{4}\right)$.

6) 4 paşi de polcă înainte, alternînd cu 4 paşi de polcă înapoi.

7) 2 cîte 2 apucate de ambele mîini, braţele încrucişate în faţă: 3 paşi de polcă

înainte (1—6), 2 sărituri ca mingea cu întoarcere 180° (întoarcerea se face trecînd cu fața spre parteneră), (7—8), aceeași în cealaltă parte cu schimbarea direcției (7—8).

8) 2 pași de polcă înainte (1—4), 2 pași de polcă cu întoarcere 360° (5—8).

9) Brațe lateral: 2 pași de galop la dreapta (1—2), pas cu dreptul lateral cu 2 sărituri ușoare pe el, stîngul ridicat cu genunchiul semiflexat înainte și înăuntru (3—4).

10) In cerc lanț de brațe: 4 pași săltați spre centru, 4 pași săltați înapoi, 8 pași săltați cu deplasare pe linia cercului spre dreapta; aceeași cu deplasare spre stînga.

11) 4 pași săltați înainte alternînd cu 2 pași de polcă.

12) Cîte 2 apucat de o mînă, brațul liber pe șold; 4 pași săltați înainte, apoi nr. 1 execută 4 pași săltați pe loc iar numărul 2 execută 4 pași săltați cu întoarcere 360° trecînd pe sub mînă; aceeași cu schimbarea rolurilor.

13) Cîte 2 apucat de o mînă, brațul liber susținut: 4 pași săltați înainte, 4 pași cu întoarcere 360° trecînd deodată pe sub mînă.

14) In cerc perechi față în față cu un umăr spre centru: din mers înainte, se ocolește prin dreapta partenera din față, prinzîndu-se de mîna stîngă; desfăcînd priza ocolește pe următoarea prin stînga, apucîndu-se de mîna dreaptă ș.a.m.d. Aceeași cu pas săltat. Aceeași cu pas de polcă și fără a se mai apuca de mîini (mîinile se țin pe șolduri, la fiecare pas de polcă o traversare). Fig. 3.

15) Două traversări asemănătoare prin 2 pași de polcă, alternînd cu o întoarcere de 360° prin 2 pași de polcă (vezi exercițiul cu mingi).

16) 4 pași de vals înainte alternînd cu 4 pași de vals înapoi.

17) Pas de vals înainte, la fiecare pas val cu brațul corespunzător piciorului care pășește înainte, privirea la brațul care execută valul.

Fig. 3

18) Pas de vals lateral.

19) 2 pași de vals începînd cu stîngul (1—2), pas cu stîngul înainte și întoarcere cu învăluire spre stînga 180°, brațele lateral (3), stînd pe vîrfuri, trunchiul ușor extins, brațele lateral (accentuat) (4).

20) Aceeași cu valul brațului stîng apoi al brațului drept, respectiv la pas de vals cu stîngul, apoi cu dreptul; în timpul întoarcerii, trunchiul se îndoaie la dreapta, privirea la brațul drept.

21) 4 pași de vals cu stîngul (1—4), pas cu stîngul cu săritură închisă, piciorul drept îndoit înainte sus, trunchiul ușor aplecat brațele înainte (5), pas cu dreptul cu săritură deschisă piciorul stîng înapoi sus întins, trunchiul extins, brațele lateral (6); se repetă ambele sărituri (7—8). Se repetă totul de la început.

22) 4 pași de vals începînd cu dreptul (1—4), săritură deschisă pe dreptul brațele lateral (5), întoarcere 360° prin pas de vals la dreapta cu stîngul, pe vîrfuri, genunchii îndoiți, spatele rotunjit, brațele înainte rotunjite (6); se repetă săritura și întoarcerea (7—8); aceeași de la început.

23) Pas de vals cu stîngul val cu brațul stîng (1), aceeași cu dreptul (2), pas cu stîngul și întoarcere 180° la stînga prin învăluire brațele lateral, (în timpul întoarcerii trunchiul se îndoaie la dreapta) (3), extensie pe vîrfuri cu brațele lateral (4), săritură închisă pe stîngul (5), săritură deschisă pe dreptul (6), se repetă săriturile (7—8), aceeași de la început.

24) Pas de vals lateral la dreapta apoi la stînga (1—2), pas adăugat cu dreptul lateral (3), pas cu dreptul lateral săritură deschisă pe dreptul, piciorul stîng lateral înapoi sus, brațele oblic spre dreapta sus, privirea la brațe (4). Se repetă de la început în cealaltă parte (5—8).

25) Pas de vals cu întoarcere.

26) Pas rusesc încrucișat în față: săritură de pe stîngul pe dreptul oblic înainte spre dreapta cu trunchiul ușor înclinat la stînga (1), pas cu stîngul încrucișat

peste dreptul (2), trecerea greutăţii pe piciorul drept înapoi, stîngul se desprinde uşor de pe sol (3), se menţine (4), aceeaşi în cealaltă parte (braţele pot fi susţinute sau pe şold) (polcă rusească) $\left(\frac{2}{4}\right)$.

I. Exerciţii pentru partea pregătitoare a lecţiilor de antrenament

I. Exerciţii la bara sau scara fixă:

a) 1. Cu ambele braţe la bară stînd în poziţia a II-a: îndoire mare a genunchilor, stînd pe toată talpa (1—4), revenire (5—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

2. Cu un braţ la bară celălalt pe şold stînd în poziţia I-a: semiflexarea genunchilor (1—2), revenire (3—4), se repetă (5—8), îndoire mare a genunchilor cu uşoară desprindere a călcîielor de pe sol (1—4), revenire (5—8). Se repetă de la început $\left(\frac{3}{4}\right)$.

3. Cu un braţ la bară celălalt susţinut, în poziţia a II-a stînd: îndoire mare a genunchilor (1—4), revenire (5—8), aplecarea trunchiului înainte cu mişcarea întîrziată a capului şi braţelor (1—2), îndreptare cu braţul înainte (3), braţul sus coroană (4), extensie din partea superioară a toracelui (5—6), răsucirea trunchiului lateral în afară braţul liber cu palma în sus, privirea la braţ (7), revenire în poziţia iniţială (8) (tot timpul ultimelor opt măsuri picioarele sînt complet întinse) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

4. Cu un braţ la bară celălalt susţinut, în poziţia a III-a stînd: îndoire mare a genunchilor (călcîiele se desprind treptat de pe sol) (1—4), revenire (5—8), aplecarea trunchiului înainte cu braţul jos (1—2), rotarea trunchiului spre bară cu braţul deasupra capului (3—4), rotarea trunchiului înapoi (5—6), rotarea trunchiului în afară lateral (7), revenire în poziţia iniţială (8). Se repetă $\left(\frac{3}{4}\right)$.

5. Un braţ la bară celălalt susţinut, în poziţia a III-a cu piciorul liber înapoi: îndoire mare a genunchilor şi revenire (1—8), rotînd braţul prin înainte-jos-înapoi-sus, extensie mare a trunchiului (1—2), rotarea trunchiului spre bară (3—4), îndreptare coborînd lent braţul prin faţa trunchiului jos, apoi ducerea lui lateral urmărit de privire (5—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

6. Cu ambele braţe la bară, în poziţia a II-a stînd: îndoire mare a genunchilor cu revenire (1—8), extensie mare a trunchiului (1—4), revenire (5—8). Se repetă de la început.

7. Cu ambele braţe la bară, în poziţia I-a stînd: îndoire mare a genunchilor şi revenire (1—8), îndoirea trunchiului spre dreapta (1—2), rotare înapoi în extensie (3—4), rotare spre stînga (5—6), revenire în poziţia iniţială (7—8), aceeaşi începînd cu îndoire la stînga $\left(\frac{3}{4}\right)$.

★

b) 1. Cu un braţ la bară celălalt pe şold, în poziţia a III-a stînd: întinderea piciorului liber înainte pe vîrf (genunchii nu se îndoaie nici un moment, vîrful nu părăseşte solul) (1), revenire (2), se repetă de 3 ori (3—8), aceeaşi lateral, înapoi şi din nou lateral (3—8) $\left(\frac{2}{4}\right)$ Fig. 4 a.

2. Aceeaşi poziţie de plecare: întinderea piciorului liber înainte pe vîrf (1), revenire în poziţie iniţială cu uşoară flexare a genunchilor (2), se repetă de 3 ori (3—8), aceeaşi în toate direcţiile $\left(\frac{2}{4}\right)$. Fig. 4 b.

3. Aceeași poziție de plecare: întinderea piciorului liber înainte pe vîrf, cu ușoară flexare a piciorului de la bară (1), revenire (2), se repetă de 3 ori (3—8). Aceeași în toate direcțiile $\left(\frac{2}{4}\right)$. Fig. 4 c.

4. Aceeași poziție de plecare: întinderea piciorului liber înainte pe vîrf și revenire (1), se repetă (2), întinderea piciorului liber înainte pe vîrf (3), revenire cu semiflexarea genunchilor (4), se repetă (5—8), aceeași lateral, înapoi și din nou lateral $\left(\frac{2}{4}\right)$.

Fig. 4

c) 1. Spatele la bară ținîndu-se cu ambele mîini de bară, stînd: ridicarea unui picior înainte întins, cu avînt (1), revenire (2). Se repetă de 7 ori, apoi cu celălalt picior (tot timpul execuției genunchii sînt perfect întinși, vîrful este ultimul care părăsește solul și primul care vine în contact cu solul $\left(\frac{2}{4}\text{ rar}\right)$.

2. Cu ambele brațe la bară, stînd: ridicarea unui picior înapoi sus întins (aceleași indicații ca la exercițiul 1).

3. Cu ambele brațe la bară, în poziția I-a stînd: ridicare alternativă a picioarelor lateral, cu vîrful orientat în sus (aceleași indicații ca mai sus).

4. Cu un braț la bară celălalt pe șold, în poziția a III-a stînd: ridicarea piciorului liber înainte cu ridicarea pe vîrful piciorului de bază (1), revenirea (2), aceeași lateral, înapoi și din nou lateral (3—8).

5. Cu un braț la bară celălalt susținut în poziția I-a stînd: balansul piciorului liber înainte întins (1), trecînd prin poziția inițială balansul piciorului înapoi (2), trecînd prin poziția inițială balansul piciorului înainte (3), se menține cît mai sus (4). Aceeași începînd înapoi (5—8).

6. Cu ambele brațe la bară, stînd: balansul unui picior înainte îndoit (1), trecînd prin poziția inițială balansul piciorului înapoi îndoit (2). După 4 repetări, se execută aceeași mișcare însă la balansul înapoi piciorul este întins.

★

d) 1. Un braț la bară celălalt pe șold: ridicarea unui genunchi înainte îndoit (1), întinderea piciorului înainte fără a coborî genunchiul (2), din nou îndoit la aceeași înălțime (3), revenire în stînd (4). Același exercițiu cu ridicarea genunchiului și întinderea piciorului lateral apoi înapoi.

2. Stînd cu un braț la bară celălalt pe șold în poziția a III-a stînd: ridicarea piciorului îndoit lateral cu vîrful sprijinit pe piciorul de bază (1), coborîrea piciorului în poziția a III-a închisă la spate (2). Se repetă.

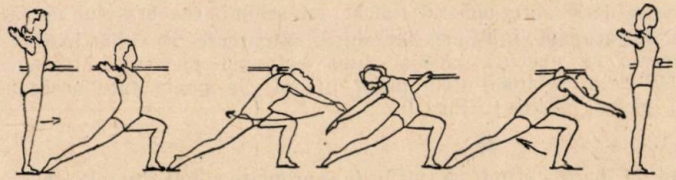


Fig. 5

3. Un braț la bară celălalt susținut: fandare înainte cu aplecarea trunchiului, cu mișcarea întîrziată a brațului și capului (1—2) extensie cu brațul sus (3—4) din nou aplecare (5—6) revenire în poziția inițială (7—8).

4. Aceeași poziție de plecare: fandare înainte cu piciorul de la bară, cu aplecarea trunchiului înainte (1—2), îndreptarea și răsucirea trunchiului cu brațul liber spre

piciorul din spate privirea la braţ (3—4) din nou aplecare înainte (5—6) revenire în poziţia iniţială (7—8). Fig. 5.

★

e) 1. Un braţ la bară celălalt susţinut, în poziţia I-a stînd: balansul piciorului liber înainte întins (1), îndoirea genunchiului lateral cu vîrful sprijinit pe piciorul de bază (2), întinderea piciorului înapoi sus (3—4), trecînd prin poziţia iniţială balansul piciorului înainte (5), se repetă mişcarea de la început (6—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

2. Aceeaşi mişcare începînd însă cu balans înapoi, îndoire lateral, întinderea piciorului înainte.

★

f) 1. Cu faţa la bară, un picior sprijinit cu vîrful pe bară, braţele lateral: ridicarea braţelor sus cu palmele în afară (1), răsucind mîinile cu palmele în sus, aplecarea trunchiului înainte (2), îndreptare cu braţele sus coroană (3—4), extensie mare înapoi cu braţele lateral (5—6), revenire în poziţia iniţială (7—8). Pentru menţinerea echilibrului este bine ca piciorul de bază să fie cît mai departe de bară, iar în timpul extensiei bazinul se împinge spre bară, picioarele sînt perfect întinse $\left(\frac{3}{4}\right)$.

2. Aceeaşi poziţie de plecare dar cu un umăr spre bară şi piciorul sprijinit lateral: îndoire spre bară cu braţul dinafară sus coroană celălalt jos coroană (1—2), îndreptare cu ambele braţe sus (3—4), îndoire în cealaltă parte (5—6), revenire în poziţia iniţială (7—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

3. Cu ambele braţe la bară îndoite stînd cu vîrfurile apropiate: extensie mare a trunchiului pînă la întinderea braţelor cu ridicare pe vîrfuri (1—4), revenire (5—8), (se execută lent şi legat) $\left(\frac{2}{4}\right)$.

★

g) 1. Cu un braţ la bară celălalt susţinut, vîrfurile apropiate stînd: îndoire mare spre bară întinzînd braţul de la bară, braţul liber sus (1—2), revenire (3—4), (bazinul se depărtează mult de bară) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

★

h) 1. Un braţ la bară celălalt susţinut, în poziţia I-a stînd: ridicare lentă a piciorului liber înainte întins (1—2), trecînd prin poziţia I-a ducerea piciorului înapoi sus întins (3—4), cu uşor avînt din semiflexiune, ridicare pe vîrf, braţul prin jos înainte sus, trunchiul uşor extins, privirea la braţ (5—6), revenirea în poziţia iniţială (7—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

2. Un braţ la bară celălalt susţinut: ridicarea piciorului liber înapoi întins (1), cu ridicarea pe vîrf, întoarcerea 180° spre piciorul ridicat, cu schimbarea braţului de la bară, piciorul se păstrează la aceeaşi înălţime, iar după întoarcere se află înainte (2). După învăţare, întoarcerea se execută imediat după balansul piciorului, într-un singur timp (întoarcerea 180° prin balansul unui picior înapoi. Se poate face aceeaşi mişcare prin balansul unui picior înainte). Fig. 6.

★

i) 1. Cu ambele braţe la bară, stînd cu vîrfurile apropiate: val înainte în 4 timpi: cu ridicarea pe vîrfuri împingerea genunchilor înainte (1), împingerea bazinului înainte cu uşoară întindere a genunchilor, capul aplecat cu bărbia în piept (2), întinzînd genunchii, împingerea pieptului înainte lăsînd capul pe spate, apoi îndreptare pe verticală (3), revenire în poziţia iniţială (4).

2. Cu un braţ la bară celălalt jos-înapoi: val înainte rotînd braţul prin înainte sus înapoi în patru timpi, apoi în doi timpi. Fig. 7.

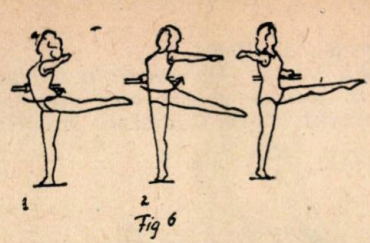


Fig. 6

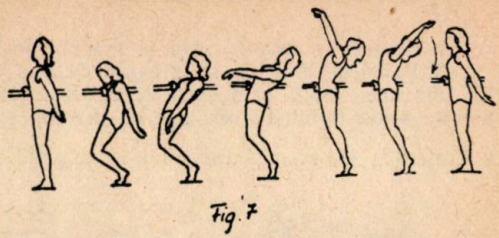


Fig. 7

3. Aceeași mișcare de la nr. 2 ducînd brațul liber din înainte înapoi sus și din nou înainte.

★

j) 1. Stînd cu ambele brațe la bară, vîrfurile apropiate: cu ușor avînt din semiflexiune, săritură cu îndreptare, corpul perfect pe verticală, picioarele întinse și apropiate; la aterizare genunchii sînt semiflexați, pe toată talpa $\left(\frac{2}{4}\right)$.

2. Un braț la bară celălalt susținut sau pe șold: ridicînd piciorul liber înainte îndoit, săritură pe piciorul de la bară (1), balansînd piciorul liber prin jos înapoi întins, săritură pe același picior (2). Aceeași de la început (3—8) (în timpul săriturii piciorul de impuls este întins cu vîrful spre sol) $\left(\frac{3}{4}\right)$.

3. Aceeași săritură de la nr. 2 dar cînd piciorul este înainte, trunchiul se apleacă spre picior, ducînd brațul liber înapoi, iar cînd piciorul este înapoi trunchiul se extinde ușor iar brațul trece prin balans înainte sus.

4. Stînd cu un braț la bară celălalt înainte: săritură închisă pe piciorul de la bară ducînd brațul prin jos înapoi (1), săritură deschisă pe același picior ducînd brațul prin înainte sus (2), se repetă săritura închisă (3), săritură deschisă cu întoarcere 180° spre piciorul ridicat care rămîne sus (4), pas cu piciorul de la bară (care a făcut balansul), săritură închisă pe el, ducînd brațul liber înapoi (5), săritură deschisă pe același picior (6), din nou săritură închisă (7), săritură deschisă cu întoarcere 180° ca mai sus (8). Aceeași se repetă de mai multe ori. Fig. 8.

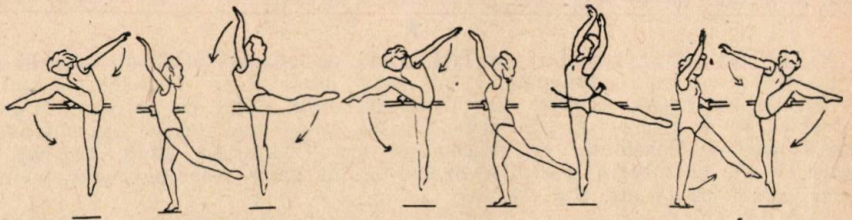


Fig. 8

II. Exerciții pregătitoare în coloană

a) 1. Arcuiri de brațe: lateral, înainte, sus și jos $\left(\frac{2}{4}\right)$.

2. Valuri de brațe: cîte unul, cu ambele brațe lateral, cu ambele brațe începînd de jos, valuri succesive ridicînd treptat brațele prin lateral sus, apoi prin lateral jos.

3. Stînd cu brațele lateral un picior pe vîrf înainte: 4 valuri de brațe cu îndoirea treptată a trunchiului înapoi (extensie) apoi revenire $\left(\frac{3}{4}\right)$.

★

b) 1. Balansuri ale brațelor înainte și înapoi sau la dreapta și stînga, însoțite de arcuiri ale genunchilor $\left(\frac{3}{4}\right)$.

2. Aceeaşi cu pas înainte şi înapoi sau spre dreapta şi stînga.

3. Balansul braţelor la dreapta cu pas cu dreptul lateral (1), aceeaşi la stînga (2), întoarcere 360° prin paşi succesivi la dreapta cu rotarea braţelor prin dreapta-sus-stînga-jos, terminînd cu pas cu dreptul, stîngul pe vîrf braţele la dreapta, privirea la braţe (3—4), aceeaşi începînd în cealaltă parte (5—8) $\left(\frac{3}{4}\right)$. Fig. 9.

Fig. 9

4. Balansul braţelor înainte, cu pas cu dreptul înainte (1), balans înapoi trecînd greutatea pe stîngul înapoi, dreptul înainte pe vîrf, trunchiul aplecat (2), val înainte ducînd braţele prin înainte sus, pas înainte cu stîngul (3), pas cu dreptul cu întoar-

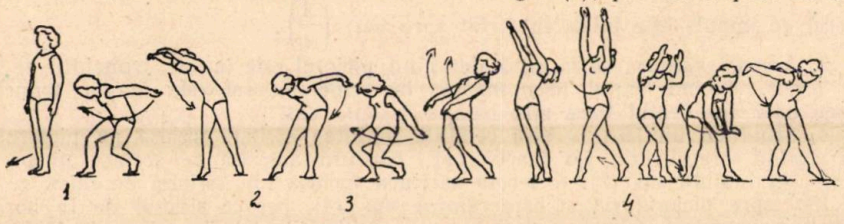


Fig. 10

cere 90° la stînga, dreptul înainte pe vîrf, trunchiul uşor aplecat braţele înapoi (4), se repetă la început (5—8). Fig. 10.

★

c) 1. Două cîte două faţă în faţă, stînd pe genunchiul drept, stîngul înainte îndoit, apucat de mîna dreaptă, braţul stîng lateral: nr. 1 ducînd braţul stîng prin înainte jos înapoi, aşezare pe călcîiul piciorului drept cu aplecarea trunchiului cu fruntea la genunchi; nr. 2 ducînd braţul stîng prin înapoi jos, înainte, sus, extensie mare a trunchiului cu ridicare pe vîrful piciorului stîng, bazinul împins înainte (1—4), schimbarea poziţiilor ducînd braţul stîng respectiv: prin înainte sus şi prin înainte jos (5—8). Fig. 11.

Fig. 11

2. Două cîte două cu braţele lateral apucat de mîini, faţă în faţă stînd: fandare înapoi cu piciorul drept (stîng) (1—2), revenire în poziţia iniţială (3—4), întorcînd faţa în direcţia principală cu un braţ jos, cel dinafară deasupra capului, ţinîndu-se de mîini, fandare lateral cu îndoirea trunchiului spre parteneră (1—2), revenire (3—4), întorcîndu-se spate în spate cu braţele sus, fandare înainte cu trunchiul extins (1—2), revenire (3—4), cu întoarcere în continuare, fandare lateral (1—2) revenire (3—4). Fig. 12.

★

d) 1. Stînd pe un genunchi celălalt picior înainte întins braţele înainte: ducînd braţele sus, extensie mare pînă la atingerea solului cu degetele (1—4), revenire (5—6), schimbarea piciorului (7—8). Aceeaşi pe celălalt genunchi (1—8).

2. Pas cu dreptul lateral cu balansul braţelor spre dreapta oblic sus (1) trecerea greutăţii pe piciorul stîng, dreptul vîrf sprijinit braţele prin balans spre stînga oblic

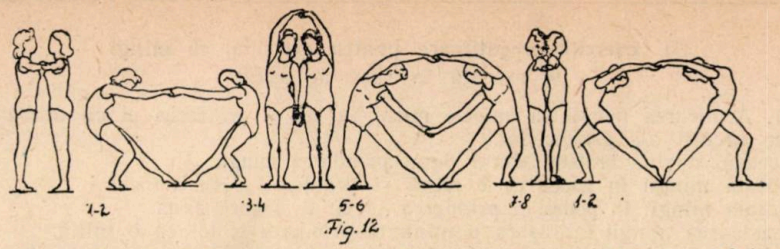


Fig. 12

jos (2) balansînd puternic brațele spre dreapta sus, întoarcere 360° pe vîrful piciorului drept, stîngul înapoi întins, trunchiul extins (3) pas cu stîngul, apropiind dreptul înainte (4). Fig. 13.

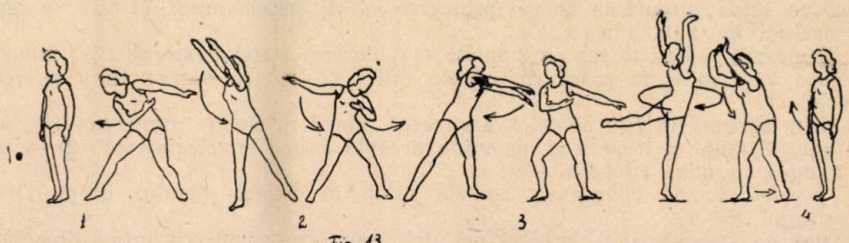


Fig. 13

3. Stînd pe genunchiul drept, stîngul înainte îndoit, brațele la dreapta jos: balansînd brațele spre stînga sus ridicare cu avînt pe piciorul stîng cu întoarcere 360°, piciorul drept înapoi întins (1), după întoarcere, pas cu dreptul, așezare pe genunchiul stîng dreptul înainte îndoit brațele spre stînga jos (2). Se repetă. Fig. 14.

★

e) 1. Pas cu dreptul lateral săritură deschisă pe el, piciorul stîng lateral-înapoi, brațele lateral oblic sus, privirea la braţe (1), pas cu stîngul lateral, aceeași săritură la stînga (2), apropiind picioarele săritură cu îndreptare rotînd brațele prin jos-dreapta-sus-stînga (3), balansul brațelor la dreapta (4), aceleași sărituri începînd în cealaltă parte. Fig. 15.

Fig. 14

Fig. 15

2. Pas cu dreptul înainte, săritură deschisă ducînd stîngul înapoi sus întins, trunchiul ușor extins, brațele prin înainte sus (1), pas cu stîngul înapoi, săritură închisă ducînd dreptul înainte cu genunchiul îndoit, trunchiul aplecat, brațele prin înainte-jos, în lateral (2). Aceeași se repetă.

3. Se execută săritura de la cap I j) 4. dar fără sprijin la bară (vezi exercițiul liber de clasificare).

III. Exerciţii pregătitoare pentru exerciţiul cu mingi
(se execută în ritm de polcă)

a) 1. Aruncarea mingii cu ambele mîini în sus şi prinderea ei cu ambele mîini, însoţită de arcuiri ale genunchilor.

2. Aceeaşi ducînd braţele lateral după prinderea mingii.

3. Bătaia mingii în podea cu o mînă şi prinderea ei cu ambele.

4. Bătaia mingii în podea şi prinderea ei cu o singură mînă.

5. Aruncarea mingii în sus cu o mînă şi prinderea ei tot cu o mînă.

6. Aruncarea mingii dintr-o mînă în alta prin arc de cerc în faţa trunchiului, ţinînd braţele lateral îndoite.

7. Bătăi succesive ale mingii cu o mînă în podea.

8. Stînd pe dreptul, stîngul îndoit înainte şi înăuntru, bătaia mingii peste piciorul stîng cu mîna dreaptă în podea, prinderea ei cu ambele mîini (1—2) se repetă (3—4), aceeaşi în cealaltă parte.

9. Aruncarea mingii în sus cu 2 mîini (1), ducerea braţelor lateral (2), prinderea mingii după căderea ei în podea cu ambele mîini (3—4) (pe fiecare timp o arcuire a genunchilor).

10. Din alergare în ritm de polcă aruncarea mingii cu ambele mîini sus (1), prindere cu ambele mîini şi trecerea ei în mîna dreaptă ducînd braţele lateral (2), aceeaşi ducînd mingea în mîna stîngă (3—4).

11. Aceeaşi ducînd mingea cu ambele mîini în dreptul şoldului drept (1—2), apoi la stîngul (3—4).

12. Pas cu stîngul lateral dreptul pe vîrf, aruncarea mingii cu mîna dreaptă pe sub braţul stîng în sus (1), prinderea mingii cu braţul stîng deasupra capului, cu palma întoarsă în sus (2), aceeaşi în cealaltă parte.

13. Pas de polcă înapoi cu aruncarea mingii dintr-o mînă în alta în faţa pieptului.

14. Pas de polcă înainte cu bătaia mingii cu mîna dreaptă în podea.

15. Bătaia succesivă a mingii cu mîna dreaptă în podea lateral la dreapta, sărind la fiecare bătaie pe piciorul drept, stîngul înapoi sus, braţul stîng înapoi. Aceeaşi în cealaltă parte.

16. 2 paşi de galop lateral la dreapta ţinînd mingea în mîna dreaptă (1—2), pas cu dreptul săritură pe el stîngul îndoit înainte şi spre dreapta, bătînd mingea în podea peste piciorul stîng (3), se repetă săritura pe piciorul drept, prinzînd mingea cu ambele mîini (4), aceeaşi în cealaltă parte.

17. Săritură cu îndreptare aruncînd mingea în sus cu ambele mîini (1) săritură cu îndreptare ducînd braţele lateral (2) prinzînd mingea cu ambele mîini după căderea ei în podea săritură cu îndreptare (3), păstrînd mingea în ambele mîini arcuirea genunchilor pe toată talpa (4). Se repetă (5—8).

18. Săritură deschisă pe piciorul drept aruncînd mingea cu ambele mîini în sus (1), pas cu stîngul înapoi săritură închisă pe el, prinzînd mingea cu ambele mîini şi ducerea ei în mîna dreaptă lateral (2).

IV. Exerciţii pregătitoare pentru exerciţiul cu corzi

1. Săritură peste coarda lungă învîrtită de 2 colege.

2. Învîrtind coarda înainte, săritură peste coardă pe un picior, pas intermediar cu celălalt picior.

3. Săritură pe ambele picioare peste coardă, învîrtind coarda înainte cu o săritură intermediară.

4. Săritură pe un picior peste coardă cu o săritură intermediară pe acelaşi picior.

5. Săritură pe ambele picioare peste coardă, la fiecare săritură o învîrtire a corzii înainte.

6. Săritură de pe un picior pe altul, la fiecare săritură o rotare a corzii înainte.

7. Aceleaşi sărituri cu învîrtirea corzii din înainte înapoi.

8. Săritură pe un picior cu 2 paşi intermediari.

9. Săritură cu pas rusesc: săritură de pe stîngul pe dreptul peste coardă, pas cu stîngul încrucişat peste dreptul, din nou trecere pe piciorul drept. Apoi aceeaşi săritură trecînd de pe dreptul pe stîngul.

10. Rotarea corzii peste cap : trecerea corzii cu brațul drept peste cap înapoi spre stînga, apoi trecerea brațului stîng prin înainte spre dreapta înapoi, ducînd ambele brațe lateral cu coarda înapoi.

11. Aceeași rotare a corzii din alergare.

12. Galop lateral cu săritură peste coardă : pas lateral cu dreptul săritură cu îndreptare apropiind în aer picioarele cu trecere peste coardă ; aterizare pe piciorul stîng ; din nou pas cu dreptul și săritură peste coardă. După învățare — aceeași spre stînga, apoi combinat : 4 pași de galop la dreapta (1—4) patru sărituri cu îndreptare la fiecare săritură o învîrtire a corzii (5—8). Aceeași spre stînga (1—8).

Conspect de lecție

Sarcini : 1. Învățarea primelor 16 măsuri din exercițiul liber.
2. Învățarea combinației de sărituri închisă și deschisă.
3. Perfecționarea săriturilor cu coarda învățate în lecțiile trecute și legarea lor în 8 măsuri ca în exercițiul de clasificare.

PARTEA I-a

1. Mers.
2. Alergare ușoară în șerpuiri.
3. Pas înalt cu mișcare de braț (braț la picior opus înainte).
4. Mers înapoi, la fiecare pas piciorul care pășește se ridică energic pe vîrf celălalt oblic — înainte — jos — întins braț la picior opus.

PARTEA a II-a

1. Cu ambele brațe la bară — poziția I-a : îndoire mare a genunchilor — revenire (1—8) extensie din partea superioară a toracelui, revenire (1—8).
2. Întinderea piciorului în toate direcțiile cu vîrful sprijinit.
3. Cu un braț la bară, celălalt pe șold stînd : cu balansul piciorului liber înainte, fandare înainte și revenire (1—4) aceeași lateral, înapoi și din nou lateral.
4. Cu ambele brațe la bară stînd : balansul unui picior înainte îndoit și înapoi întins (1—2).
5. Cu fața la bară, un picior vîrf sprijinit, brațele lateral : ridicarea brațelor sus (1) aplecare cu pieptul pe piciorul de la bară (2) îndreptare cu brațele coroană (3—4) extensie mare (5—6) revenire (7—8).
6. Cu ambele brațe la bară val înainte în 4 timpi.
7. Un braț la bară, celălalt pe șold — sărituri pe piciorul de la bară, piciorul liber la prima săritură înainte-sus îndoit, apoi înapoi-sus întins.

PARTEA a III-a

1. Se învață separat primele 4 măsuri de la exercițiul cu coarda, apoi următoarele 4, după învățare se execută de 2 ori legat. Apoi se învață următoarele 8 măsuri și se execută de 3 ori legat cu primele 8 măsuri.
2. Pe diagonală (sau în cerc) : pas cu stîngul săritură închisă cu brațele înainte îndoite, pas cu dreptul săritură deschisă cu brațele lateral. Se repetă pînă la învățare.
3. Se repetă săritura peste coardă cu 2 pași intermediari, apoi 2 sărituri de pe un picior pe altul alternînd cu 2 sărituri pe ambele picioare, și 2 sărituri pe ambele picioare combinat cu alergare înainte oprind coarda înapoi. După repetare se leagă primele 4 măsuri (2 sărituri cu 2 pași intermediari (1—2) 2 sărituri de pe un picior pe altul (3) și 2 sărituri pe ambele picioare (4) executîndu-se de mai multe ori în continuare). Se leagă apoi următoarele 4 măsuri, 2 sărituri cu 2 pași intermediari (1—2) 2 sărituri pe ambele picioare (3) alergare înainte oprind coarda înapoi cu brațele lateral (4). După ce aceste părți din exercițiu au fost învățate se leagă primele 8 măsuri din exercițiul cu corzi. Se execută de 3 ori legat.

PARTEA a IV-a

Balansul brațelor înainte și înapoi, cu arcuiri de genunchi (se execută lent, cu mișcări ample).

Poziția de tragere în picioare cu arma

HENRY HERȘCOVICI
maestru al sportului

In regulamentul competițiilor de tir la articolul 30 — poziții de tragere — privind poziția de tragere în picioare sînt prevăzute următoarele :

Corpul trăgătorului trebuie să se sprijine pe picioare, fără alt punct de sprijin. Arma, inclusiv accesoriile, trebuie să fie sprijinită numai de un umăr și mîna opusă. Orice căptușeală sau artificiu, care ar putea servi de sprijin, sînt strict interzise.

Factorii care condiționează stabilitatea armei sînt : echilibrul corpului, susținerea armei și coordonarea respirației cu celelalte mișcări.

La poziția picioare, spre deosebire de poziția culcat și în genunchi, stabilitatea armei este foarte redusă.

Pentru a asigura corpului un echilibru cît mai mare în această poziție trăgătorii au creat două poziții diferite și anume : 1) cu greutatea repartizată uniform pe ambele picioare ; 2) cu greutatea repartizată numai pe un picior.

Poziția de tragere cu greutatea repartizată pe ambele picioare este întrebuințată de majoritatea trăgătorilor sovietici. In această poziție, picioarele sînt apropiate unul de celălalt și sînt aproape paralele cu linia de tragere. Brațul stîng care susține arma este sprijinit prin intermediul cotului în regiunea splinii. In această poziție la arma liberă se întrebuințează o ciupercă mai înaltă. Însurubarea armei în umăr (epolarea) se face pe braț în cazul armei libere sau pe încheietura umărului în cazul celorlalte arme.

In această poziție la Campionatele Internaționale ale R.P.R.-ului din octombrie 1954 o serie de trăgători au realizat performanțe excelente și anume :

Mihail Itkis (U.R.S.S.) 383 p. ; Grigorii Luzin (U.R.S.S.) 382 p. ; Vasili Borisov (U.R.S.S.) 381 p. ; Anatolii Bogdanov (U.R.S.S.) 379 p. ; Roahange Jorgensen (Danemarca) 377 p. ; Egon Larsen (Danemarca) 375 p.

Tot în această poziție la concursul internațional dintre reprezentativele R.P.R.—R.P.U. din iulie a. c., trăgătoarea maghiară Kisgyörgy Lojosné a realizat 381 puncte.

Trăgătorii noștri, majoritatea folosesc cealaltă poziție de tragere, adică cu greutatea repartizată pe un singur picior. In această poziție greutatea corpului este repartizată numai pe piciorul stîng, piciorul drept fiind

complet relaxat cu genunchiul puțin îndoit. Corpul este orientat cu umărul stîng spre țintă, brațul stîng este sprijinit pe șold prin intermediul cotului, pentru a oferi un sprijin cît mai bun cotului, șoldul stîng este scos mai în afară prin șoldirea pe piciorul stîng.

Și în această poziție au fost realizate performanțe înalte astfel: La Campionatele Internaționale ale R.P.R. din 1954 J. Sundberg (Suedia) 380 p.; Olle Hvid Jansen (Danemarca) 377 p.; Boris Pereberin (U.R.SS.) 376 p.

În concursurile premergătoare Campionatului R.P.R. din acest an maestrul emerit al sportului Iosif Sîrbu a realizat cu această poziție 380 puncte.

Personal întrebuințez această poziție în care am realizat performanțe constante în jurul a 375 puncte atingînd la concursul cu R.P.U. din iulie a. c. 383 puncte, (această performanță depășește recordul mondial cu un punct n. r.).

Toată echipa reprezentativă a R.P.R. întrebuințează această poziție.

În ambele poziții este de dorit ca arma să fie susținută prin segmentele osoase iar nu prin masa musculară (forță). De asemenea brațul stîng ca și în celelalte poziții are numai rolul unui sprijin. Brațul drept prinde arma în dreptul trăgaciului fără a trage arma exagerat în umăr. Acest lucru este necesar pentru a putea controla declanșarea focului. Cotul drept este aproape la înălțimea umărului.

Indiferent de poziția întrebuințată, cu greutatea pe un picior sau pe amîndouă, linia formată din brațul și piciorul stîng trebuie să fie cît mai apropiată de verticală. Prin aceasta se realizează susținerea armei numai pe segmentele osoase.

Deoarece stabilitatea armei în poziția în picioare este foarte redusă, și variația pozițiilor este mai mare, fiind în funcție de particularitățile trăgătorilor.

În ceea ce privește susținerea armei există două sisteme și anume: sub centrul de greutate al armei sau înapoia centrului de greutate. În general armele ușoare se susțin sub centrul de greutate iar armele mai grele se susțin înapoia centrului de greutate.

În cazul cînd arma are centrul de greutate mai în fața punctului de sprijin, poziția corpului va fi mai frîntă (șoldul care sprijină cotul mai ieșit în afară) iar brațul drept lăsat mai în jos pentru a apăsa pe talpa patului.

Susținerea armei la arma sport sau militară se face pe degetele mîinii stîngi în felul următor: degetul mare pe garda trăgaciului iar celelalte degete mai în față pe ulucul armei cu circa 10 cm. În ceea ce privește arma liberă regulamentul ne dă posibilitatea de a susține arma cu o piesă pusă sub armă numită ciupercă. Un rol important în stabilitatea armei îl are modelul și locul de prindere al ciupercii. Este de preferat o ciupercă masivă prinsă pe uluc exact sub axul țevii.

Dacă în ceea ce privește „echilibrul corpului" și al „susținerii armei" părerile sînt împărțite, apoi în ceea ce privește *„coordonarea respirației"* cu celelalte mișcări, toți trăgătorii au un punct de vedere comun și îi acordă cea mai mare importanță.

Pentru ca arma să stea cît mai nemişcată, corpul trebuie să fie cît mai liniştit. De aceea respiraţia să fie calmă şi normală tot timpul tragerii. Oprirea respiraţiei să nu se facă pentru mult timp, maximum 15 secunde. De la intrarea în poziţie şi pînă la oprirea respiraţiei trebuie să se efectueze cel puţin 3 respiraţii. După declanşarea unui foc sau renunţarea de al trage trebuie neapărat să se readucă respiraţia la normal şi numai după aceea se continuă tragerea.

Pentru ca să se realizeze o poziţie comodă în care arma să aibă o stabilitate mai mare trebuie ca trăgătorul să aibă o armă raportată la particularităţile fizice proprii.

Factorul determinant în dobîndirea unui echilibru corect şi eficace şi a unei stabilităţi mai mari în ceea ce privesc mişcările armei, sînt antrenamentele îndelungate în această poziţie, în decursul cărora ţinem seama de următoarele reguli foarte importante ce trebuie repetate la fiecare foc :

— epolarea armei să se facă strict în acelaşi loc ;

— susţinerea armei pe degete sau prinderea ciupercii să se facă identic ;

— poziţia cotului stîng pe şold sau regiunea splinii să fie mereu aceeaşi şi în acelaşi loc ;

— poziţia picioarelor faţă de linia de tragere să nu se schimbe.

Pentru a face o legătură între cele expuse mai sus cu tragerea propriu-zisă vom expune tragerea unui foc.

Pregătirea materialelor pentru tragere este o sarcină importantă pentru fiecare trăgător căci ea condiţionează rezultatul. In momentul aşezării în poziţie nu ne uităm prin aparatele de ochire spre ţintă ci privim în jos. După aranjarea în poziţie privim prin aparatele de ochire. In cazul cînd arma este în dreapta sau stînga ţintei ne vom muta prin schimbarea poziţiei picioarelor pînă vom veni pe ţintă, iar în cazul cînd este mai sus sau mai jos, vom muta arma din epolaj. Niciodată nu vom modifica poziţia mîinii stîngi ea rămîne un simplu suport.

După găsirea celei mai bune poziţii şi pînă la terminarea tragerii, este bine ca trăgătorul să nu se mai mute din poziţie. Intr-un caz special cînd trebuie să părăsim locul de tragere la reluare vom repeta toate mişcările de la început.

Pentru adaptarea organismului la poziţie (aşa-numita intrare în poziţie) vom întrebuinţa întotdeauna tragerea cu tuburi. Numai după tragerea cu aceeaşi atenţie ca şi la concurs a cel puţin 10 tuburi, vom trece la tragerea propriu-zisă.

Inaintea tragerii unui tub sau cartuş, se fac cîteva respiraţii profunde pînă ce respiraţia s-a liniştit. După aceea epolăm arma. Cu arma epolată se mai fac cel puţin 3 respiraţii şi abia după aceea se poate opri respiraţia, ochi şi trage. In cazul cînd din diverse motive ca : vedere proastă, mişcarea armei, sufocare etc. nu declanşăm focul, ci arma trebuie lăsată imediat jos. Scoaterea armei din umăr şi odihna cu arma jos este necesară deoarece altfel mîna stîngă oboseşte, iar prin respiraţii mai multe cotul stîng este mutat din loc şi deci nu vom mai avea o poziţie identică ca la focurile anterioare.

Declanșarea focului trebuie să fie scurtă, ușoară și fără ezitări, ea trebuind să se facă aproape automat. Acest lucru este cel mai important poate și cel mai greu în tirul în picioare și nu se dobîndește decît după foarte multe antrenamente atît cu tub cît și cu cartușe.

Nu întotdeauna vom regla arma din aparatele de ochire, uneori putem muta grupajul mutîndu-ne poziția picioarelor față de țintă.

Toate cele expuse mai sus nu fac decît să arate diferitele stiluri de tragere în poziția în picioare. Acestea nu sînt poziții șablon în care odată așezat rezultatul vine sigur. Fără o muncă perseverentă în antrenamente și fără o pregătire morală corespunzătoare în competiții, rezultatele nu vor putea fi satisfăcătoare. Intr-o poziție mai puțin clasică, însă în care vom munci mai mult, vom realiza și rezultate mai bune.

Campionatele europene de box amator pe anul 1955

IOAN POPA
antrenor de stat

Între 27 mai și 5 iunie s-au desfășurat în Berlinul occidental întrecerile celei de a XI-a ediții a campionatelor europene de box amator. De-a lungul celor 16 reuniuni, disputate în sala „Sportpalast", au urcat treptele ringului 153 boxeri din următoarele 23 de țări: U.R.S.S., R. D. Germană, R. P. Romînă, Belgia, R. P. Polonă, Germania occidentală, Egipt, Finlanda, R. P. Ungară, Franța, Suedia, R. Cehoslovacă, Italia, Anglia, R. P. F. Iugoslavia, Irlanda, Austria, Turcia, R. P. Bulgaria, Saar, Luxemburg, Danemarca și Scoția. Numărul cel mai mare de concurenți (10) l-au prezentat echipele U.R.S.S., R. P. Polone, Germaniei occidentale, R. P. Romîne și Franței.

Reprezentativele R. D. Germane, R. P. Ungare și R. P. Bulgaria au adus în ring cîte 9 boxeri. Celelalte țări participante, cu excepția Scoției, care a fost reprezentată de un singur boxer, au prezentat între 3—7 sportivi. Trebuie subliniat faptul că, la ediția din acest an, au participat pentru prima oară în istoria campionatelor europene, boxeri din Turcia și Egipt. Cel mai mare număr de participanți a fost înregistrat la categoria ușoară (20), iar cel mai mic număr la categoriile mijlocie și grea (12). Aceasta arată încă odată în plus că în general, în multe țări europene, lipsesc boxeri de categorii de greutate superioare, capabili să facă față unei competiții de însemnătatea acesteia. Dintre cei zece campioni europeni desemnați la Varșovia în anul 1953, șapte și-au apărat titlul anul acesta la Berlin (H. Kukier, Z. Stefaniuk, Vl. Enghibarian, L. Drogosz, D. Wemhöner, U. Nietzschke și A. Soțikas), dar numai trei dintre aceștia (Z. Stefaniuk, L. Drogosz și A. Soțikas) au reușit frumoasa performanță de a cuceri pentru a doua oară consecutiv centura de campion al Europei.

Reuniunile campionatelor europene de box amator au avut loc în intervalul de la 27 mai la 5 iunie, de două ori pe zi după-amiaza și seara, cu o singură zi de odihnă înaintea reuniunii finale. Efortul cerut participanților a fost din această cauză foarte mare, unii boxeri (finaliștii și campionii) susținînd cîte 4 sau chiar 5 meciuri într-un interval destul de scurt.

Față de ediția din 1953 a campionatelor europene de box amator desfășurată la Varșovia, recenta ediție de la Berlin în care s-au întîlnit cei mai buni boxeri europeni a marcat un progres evident. Într-adevăr, de data aceasta, întîlnirile au fost, în general, mult mai echilibrate, opunînd de cele mai multe ori adversari de forțe sensibil egale. De asemenea, întîlnirile care au avut loc în ringul de la „Sportpalast", deși au fost dis-

putate cu înverșunarea caracteristică marilor competiții — ceea ce de multe ori diminuează din spectaculozitate — s-au ridicat la un nivel tehnic remarcabil. Acest lucru a fost scos în evidență atît de presa germană cît și de cea străină. Este interesant de remarcat că fiecare din țările participante n-a trimis la Berlin decît sportivi de valoare. Chiar și statele care pînă în prezent n-au avut de spus un cuvînt hotărîtor în arena sportivă internațională, cum sînt de pildă, Luxemburgul, Saarul, Egiptul și Turcia, de data aceasta au prezentat la Berlin boxeri puternici cu o surprinzător de bună pregătire tehnică și fizică. În asemenea condiții, n-au existat meciuri „ușoare" și meciuri „grele" pentru boxerii care emiteau pretenții la cucerirea titlurilor, ci întîlniri în care trebuiau să facă apel la toate resursele pentru a sfîrși învingători. De pildă, excelentul boxer polonez Z. Stefaniuk, pentru a doua oară consecutiv campion european, a trecut cu multă greutate peste dîrzenia și combativitatea campionului nostru Victor Șchiopu, în fața căruia a repurtat o victorie foarte dificilă. La fel, cunoscutul pugilist sovietic Ghenadii Satkov, campion european la categoria mijlocie, a trebuit să facă eforturi deosebite pentru a dispune de adversarii săi Z. Piorkowski, D. Wemhöner (fostul campion european) și S. Sjölin, iar boxerul englez Tommy Nichols (campion european la categoria pană) a avut de înfruntat adversari puternici, în frunte cu campionul olimpic P. Hämälainen, A. Zasahin și A. Martin care la rîndul lor au trebuit să-și măsoare forțele cu boxeri de înaltă valoare.

In urma desfășurării întrecerilor finale, au fost declarați campioni ai Europei: Edgar Basel (Germania occidentală) la categoria muscă, Zenon Stefaniuk (R. P. Polonă) la categoria cocoș, Tommy Nichols (Anglia) la categoria pană, Harry Kurschat (Germania occidentală) la categoria semiușoară, Leszek Drogosz (R. P. Polonă) la categoria ușoară, Nicky Gargans (Anglia) la categoria semimijlocie, Zbigniew Pietrzykowski (R. P. Polonă) la categoria mijlocie-ușoară, Ghenadii Satkov (U.R.S.S.) la categoria mijlocie, Erich Schöppner (Germania occidentală) la categoria semigrea și Algerdas Soțikas (U.R.S.S.) la categoria grea.

Se poate spune că, la Berlin, comportarea boxerilor romîni a fost, în general, satisfăcătoare. Intr-adevăr, sportivii noștri au luptat cu hotărîre și curaj, au dat dovadă de un înalt spirit de combativitate și de multă putere de luptă. Chiar și atunci cînd s-au aflat în situații critice N. Linca în meciul cu Schröder (Saar) sau cînd au întîlnit adversari mai puternici și cu mai multă experiență V. Șchiopu în meciul cu Stefaniuk (R.P.P.) și N. Mîndreanu cu Horvath (R.P.U.) boxerii noștri au luptat pentru un rezultat cît mai bun. Lipsuri serioase, mai ales de ordin tehnic, a vădit reprezentantul nostru la categoria semigrea Ghețu Velicu. El nu s-a dezbărat încă de cunoscutele sale lovituri cu mănușa deschisă, ceea ce i-a atras descalificarea. O greșită orientare tactică au vădit Dumitru Ciobotaru și Vasile Tiță. Primul a boxat nervos, crispat, căutînd numai lovitura decisivă, iar Tiță a ezitat să intre în luptă de aproape, singura tactică potrivită în întîlnirea cu cehoslovacul Kontny. In general, caracteristic pentru boxerii noștri a fost accentul pe combativitate și pregătire fizică, în detrimentul preocupărilor tehnice și tactice. Această orientare greșită în munca colectivului de antrenori, va trebui îndepărtată pe viitor, pentru că numai

o raţională şi armonioasă împletire a combativităţii şi pregătirii fizice, pe de o parte, cu pregătirea tehnică şi tactică, pe de altă parte, poate duce la realizarea unui box de înaltă clasă şi la rezultate corespunzătoare.

Desfăşurarea campionatelor europene de box amator de la Berlin ne-a prilejuit o serie de învăţăminte pe care va trebui să le avem în vedere în viitoarea noastră activitate. Dintre acestea amintim următoarele :

1. Competiţia de la Berlin a opus, în general, boxeri cu procedee de luptă şi temperamente diferite. Rezultă deci că pregătirea boxerilor noştri trebuie astfel îndrumată încît aceştia să poată face faţă oricărui fel de adversar. Aceasta demonstrează odată mai mult necesitatea ridicării potenţialului tehnic şi tactic, singurul în stare să ducă la rezultatele aşteptate.

2. Din ce în ce dispare atacul la întîmplare, căutarea loviturii decisive din poziţii statice. Azi există o largă orientare spre boxul în continuă mişcare. Se acţionează foarte mult în funcţie de reacţiile adversarului, speculîndu-se la maximum lipsurile sau greşelile acestora. Se perfecţionează neîncetat procedeele de pregătire a atacului şi contraatacului, ca şi posibilităţile de schimbare în orice moment a poziţiei corpului. Aceasta a dus, în mod firesc, la mărirea vitezei de acţiune a boxerului, la înmulţirea acţiunilor şi la creşterea intensităţii luptei. Un exemplu concludent în privinţa aplicării concepţiei moderne de box l-au constituit boxerii sovietici, care au impresionat prin varietatea procedeelor de luptă şi a combinaţiilor tactice. Trebuie arătat că loviturile decisive au fost rar întîlnite la aceste campionate. S-au înregistrat foarte puţine victorii prin K.O. De altfel, dintre cei 10 campioni europeni, doar Kurschat şi Schöppner se bizuie pe forţa loviturilor, restul bazîndu-se pe varietatea şi promptitudinea procedeelor tehnice şi tactice.

3. Trebuie acordată multă atenţie poziţiei corpului în timpul luptei. Aceasta trebuie să asigure boxerului cît mai multe posibilităţi de mişcare în ring. Pentru ca boxerul să poată lucra din orice poziţie, în înaintare sau în retragere, ca şi pentru a putea acţiona în mare viteză, în funcţie de reacţiile adversarului, este necesar să se insiste cît mai mult asupra însuşirii îndemînării, supleţii şi vitezei de reacţie. Va trebui să se aibă în vedere poziţia corpului şi, în special, a picioarelor, care să permită un echilibru cît mai bun în timpul acţiunilor. Astfel va trebui să fie adoptată o poziţie generală care să fie baza de plecare a acţiunilor şi nu a poziţiilor intermediare pentru eventualele mijloace de luptă. Boxerul Ilie Dragnea, prin poziţia sa răsucită, se dezechilibrează de multe ori, lăsînd impresia că a fost lovit puternic. În plus, această poziţie defectuoasă nu-i dă posibilitatea să reacţioneze cu maximum de rapiditate.

4. Apărarea trebuie să constituie totodată şi mijlocul de a te apropia de adversar. De aceea, ea va trebui să se bazeze pe deplasări cît mai variate şi eschive dublate de parare sau blocaj. Cît despre dezvoltarea reacţiei la acţiunile adversarului, aceasta se dezvoltă prin lucru la mănuşi, fără duritate, cu adversari diferiţi, sau prin lupta condiţionată.

5. Pregătirea fizică a boxerilor noştri, bazată pe multilateralitate, trebuie axată mai mult pe aspectul specific efortului din box. Iar acesta

este predominat de caracterul aciclic (diferit) al tempoului, al intensității și al ritmului. Ea se va realiza cu elemente din sporturi ajutătoare, dar mai ales prin executarea intensă a cît mai multor procedee tehnice și tactice.

In general, în pregătirea viitoare a boxerilor noștri fruntași, antrenorii au datoria de a folosi aceste învățăminte. Prin imprimarea unui caracter mai tehnic procedeelor de luptă folosite de boxerii noștri, ca și prin accentuarea preocupărilor de ordin tactic, vom putea obține noi succese, care să ducă la întărirea prestigiului de care se bucură boxul romînesc peste hotarele patriei.

★

Toate aprecierile de mai sus au fost determinate atît de modul de luptă desfășurat de boxerii care s-au impus în aceste campionate, de logica mijloacelor de rezolvare a situațiilor de luptă, cît și de modul de apreciere al arbitrilor judecători care au funcționat la aceste campionate.

Unii arbitri judecători aveau ca prim criteriu de apreciere atacul permanent al boxerului, dar în același timp au dominat arbitrii judecători care au apreciat favorabil finețea rezolvării situațiilor din ring, împiedicarea acțiunilor adversarului și procedeele de contraatac. Totuși, în aprecieri au existat nepermis de multe curente personale, fapt ce s-a soldat cu foarte multe decizii eronate și denaturări ale luptei. Astfel refuzul de luptă al lui Basel din meciul cu Mircea Dobrescu a fost luat drept o rezolvare a unei situații dificile deși regulamentul A.I.B.A. sancționează acest procedeu. Invers s-a întîmplat în meciul Linca (R.P.R.)—Anex (Franța). S-a luat și s-a apreciat în bine și drept ofensivă acțiunea lui Anex care consta în a înainta permanent fără însă să lovească, ci doar să împingă adversarul. Linca a contraacționat prin deplasări laterale cu contralovituri foarte eficace care însă spre surprinderea generală nu au fost apreciate. S-a remarcat cu acest prilej că unitatea de vederi a arbitrilor judecători se îndreaptă și ea mai mult spre rezolvarea cît mai precisă și eficace a situațiilor de luptă și nu spre aprecierea calităților fizice ale boxerilor.

Prin urmare cunoștințele tehnice și varietatea tactică întregite de pregătirea fizică și morală devin din ce în ce mai apreciate dar și mai pretențioase. Ele trebuie să constituie preocuparea de bază a antrenorilor și boxerilor noștri fruntași, care sînt datori să găsească metodele și căile de continuă perfecționare și dezvoltare. Pregătirea multilaterală trebuie să constituie linia de orientare a întregii noastre activități din box, pentru a ridica măiestria boxerilor noștri la un nivel tot mai înalt.

Analiza tehnică a aruncării la coș din săritură

CONSTANTIN HEROLD
lector la catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică

Jocul de baschet pe parcursul dezvoltării lui a suferit multe schimbări de la apariția lui și pînă în zilele noastre.

In evoluția sa neîntreruptă concepțiile despre atac și apărare au influențat direct tehnica și tactica jocului, dînd naștere la elemente și procedee noi. Astfel cînd atacul a fost prea puternic, apărarea a încercat să facă față aplicînd din ce în ce mai mult apărarea om la om cu toate formele ei. Apărarea în acest fel devenind prea puternică a obligat atacul să găsească noi forme de manifestare utilizîndu-se astfel „paravanul și blocajul" cheia apărării om la om.

Interdependența dintre tehnică și tactică este ilustrată în chip deosebit de apariția unor procedee tehnice noi ca o urmare a perfecționării tacticii jocului.

Este știut că în jocul de baschet elementul hotărîtor și specific îl constituie aruncarea la coș, prin mai multe procedee executate corect din punct de vedere tehnic și bine justificate din punct de vedere tactic.

Mult timp procedeul de aruncare la coș cu două mîini de la piept a fost socotit ca procedeu de aruncare de bază, fiind cel mai mult utilizat în joc și prima formă de aruncare ce se învață de începător.

In decursul timpului însă, măiestria mereu crescîndă a jucătorilor de baschet în apărare a permis neutralizarea relativ rapidă a majorității procedeelor individuale de atacare a coșului și printre ele și aruncarea la coș cu amîndouă mîinile de la piept. Această aruncare necesită o cursă a segmentelor mai lungă, ceea ce face să întîrzie aruncarea permițînd apărătorului să o blocheze sau să o stînjenească. Numai executarea unui paravan în favoarea jucătorului cu mingea poate permite acestuia efectuarea unei aruncări mai eficace.

Perimîndu-se acest procedeu de aruncare la coș, atenția tehnicienilor și jucătorilor s-a îndreptat spre aruncarea la coș cu o mînă, procedeu de aruncare mult mai rapid și foarte precis. Cu toate avantajele pe care le prezintă acest procedeu, aruncarea la coș în timpul jocului rămîne totuși o problemă. Apărătorii au evoluat în ultimul timp din punct de vedere tehnic și tactic, marcajul este atît de strict încît orice întîrziere face aruncarea inoperantă. Jucătorii noștri din loturile reprezentative au remarcat că la competițiile internaționale la care au luat parte, apărările sînt atît de strînse încît orice întîrziere în joc sau reținere a mingii duce la blocarea sau pierderea ei.

De multe ori în joc nivelul tehnic al celui ce se apără este la fel cu cel al atacantului; în aceste cazuri lupta pentru minge dintre apărător și atacant se poate asemăna cu blocajul de la volei; pe de o parte apărătorul încearcă prin toate mijloacele regulamentare să oprească aruncarea mingii la coș; pe de altă parte atacantul încearcă a înșela pe apărător, a evita (a depăși) blocajul opus de acesta și a arunca la coș în bune condiții.

Din lupta încordată dintre atac și apărare și dintre atacant și apărător, arsenalul tehnic al jocului de baschet s-a îmbogățit cu cel mai modern procedeu de aruncare la coș — „aruncarea la coș din săritură".

★

Aruncarea la coș din săritură constă din combinația tactică a pătrunderii atacantului în zona coșului fie că execută o conducere scurtă a mingii, fie că primește o pasă de la partener: în momentul primirii mingii el execută o oprire scurtă într-o poziție favorabilă față de apărător, urmată de o săritură, în timp ce mingea este dusă cu amîndouă mîinile în dreptul bărbiei (capului) și apoi eliberată spre coș printr-o împingere ușoară cu o mînă sau ambele mîini, în timp ce corpul este pe punctul de a reveni pe sol.

„Acest procedeu destul de complicat, folosit de majoritatea jucătorilor, este în fond un duel în aer între atacant și apărător, în care primul execută aruncarea la coș, iar al doilea caută cu toate forțele să-l împiedice" (I. N. Preobrajenski și M. P. Iuhno — Teoria și practica culturii fizice, nr. 3/1952).

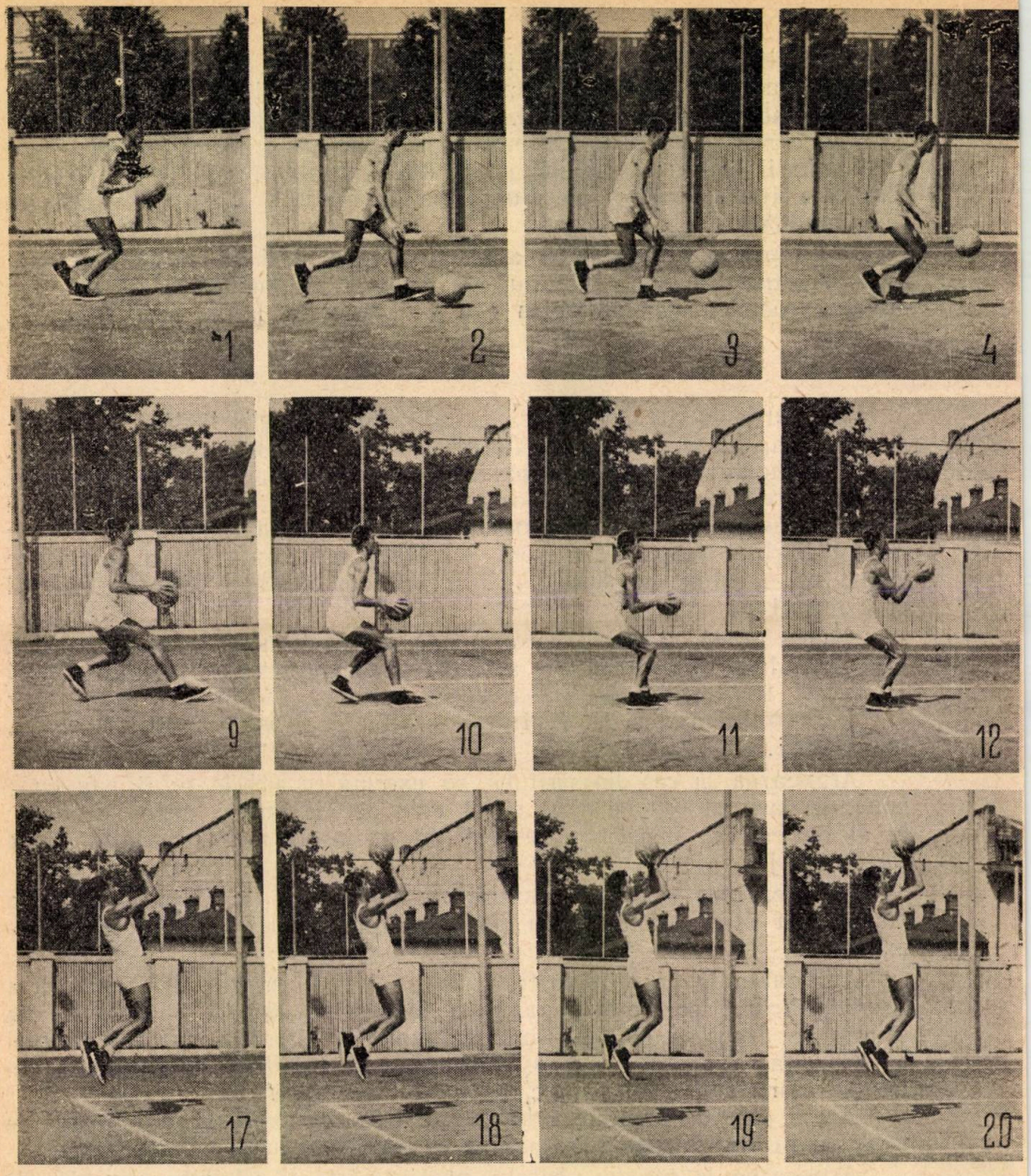
Aruncarea la coș din săritură se execută cu ambele mîini sau cu o mînă. In primul caz impulsul final este dat de ambele mîini deodată; în al doilea caz impulsul este dat de o singură mînă, cealaltă avînd rol de sprijin.

De asemenea aruncarea poate fi executată de pe loc, după conducerea mingii sau după primirea unei pase în zona coșului în urma unui demarcaj.

Aruncarea la coș din săritură de pe loc, se execută din apropierea coșului, dintr-o poziție staționară cu fața la coș sau cu spatele la coș și este pe drept socotită ca fiind cea mai bună aruncare dat fiind faptul că eficacitatea apărării sub coș a crescut și aruncările obișnuite cu un pas înăuntru sau afară și în cîrlig sînt bine păzite.

Acest gen de aruncare este foarte greu de blocat și apărătorul de cele mai multe ori comite greșeală personală în acțiunea sa de marcaj.

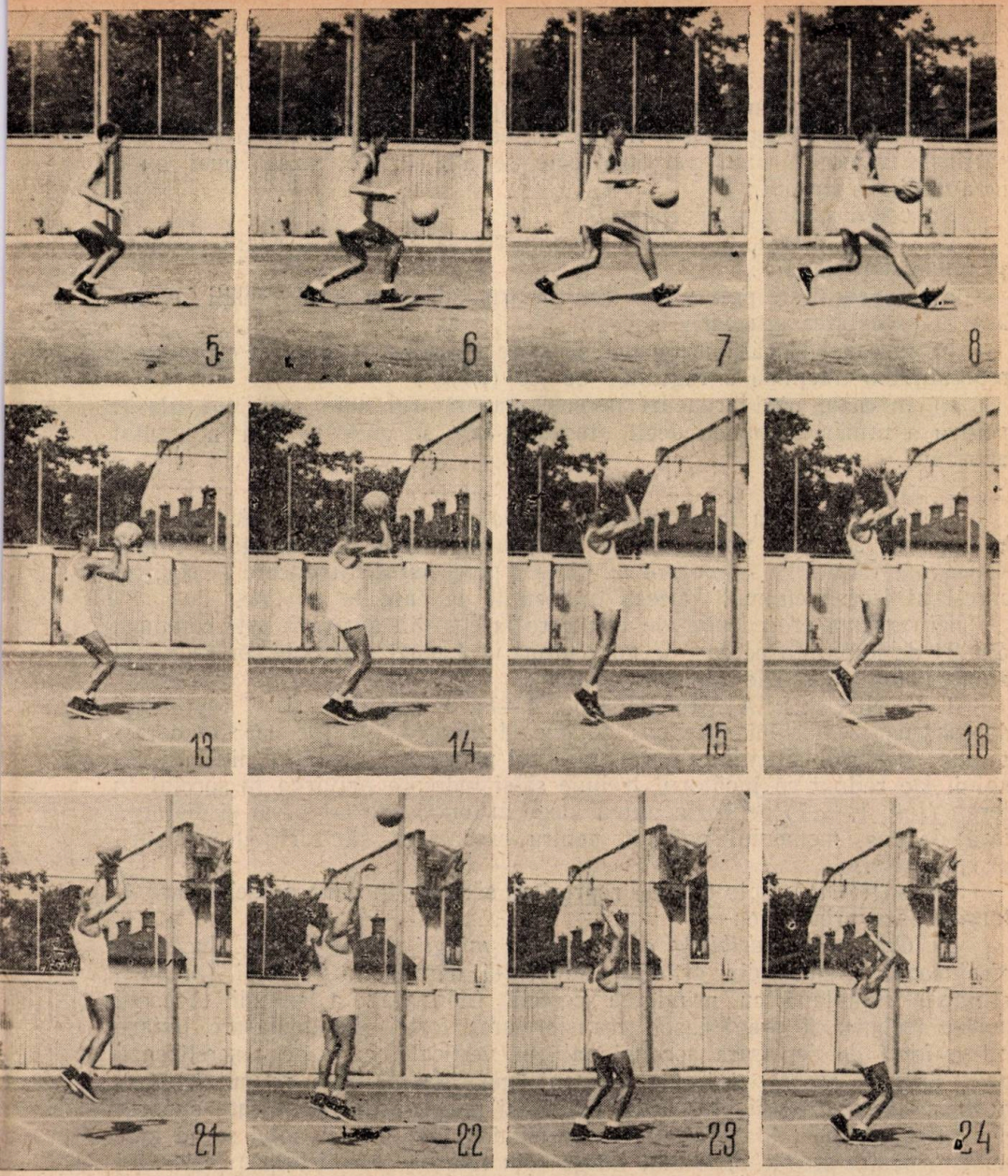
Aruncarea la coș din săritură prezintă față de celelalte procedee de aruncare un element de surpriză concretizat prin momentul săriturii pe care apărătorul deși îl bănuiește nu știe cînd se va produce. Este suficient ca atacantul să seziseze neatenția apărătorului numai o fracțiune de secundă, pentru a putea executa aruncarea la coș cu succes. Dacă apărătorul a reușit totuși să acționeze în același timp cu atacantul, acesta poate să-l înșele întîrziind aruncarea, aruncînd pe sub mîna apărătorului



sau aruncînd după ce apărătorul angajat în fenta atacantului s-a deplasat din planul de aruncare al acestuia.

Acest procedeu de aruncare la coș devine și mai eficace atunci cînd este însoțit de mișcări înșelătoare (fente).

Utilizarea procedeului de aruncare la coș din săritură prezintă următoarele avantaje:



a) atacantul are posibilitatea de a executa aruncarea la coş repede şi prin surprindere deşi este marcat strîns de apărător;

b) apărătorul este obligat să marcheze pe atacant foarte aproape, încordat şi foarte atent, deoarece este în pericol de a fi depăşit, blocat sau în imposibilitate de a urmări jocul;

c) poate fi combinat cu mişcări înşelătoare devenind mult mai eficace;

d) poate fi utilizat cu mult succes şi de jucătorii de statură mică ;

e) se poate executa cu eficacitate în spaţiile aglomerate de apărători ;

f) acest procedeu poate fi transformat cu uşurinţă într-o pasă din săritură transmisă unui partener care se află într-o poziţie mai bună în apropierea coşului ;

g) este accesibil şi începătorilor.

Cu toate acestea, procedeul de aruncare la coş din săritură prezintă şi unele dezavantaje :

a) atacantul are prea puţin timp pentru judecarea unei situaţii favorabile şi executarea aruncării la coş ;

b) în cazul blocării aruncării de către apărător, aterizarea cu mingea reprezintă o fracţiune a regulilor de joc (paşi) ;

c) în cazul unei aruncări nereuşite apărătorul este mai bine plasat pentru a urmări la panou decît atacantul care se găseşte încă în stadiul aterizării.

★

Pentru ilustrarea momentelor principale ale procedeului de aruncare la coş din săritură, vom analiza kinograma maestrului sportului Mihai Nedeff un desăvîrşit executant al acestui procedeu de aruncare la coş, pe care-l utilizează cu mult succes în jocurile pe care le susţine.

Kinograma procedeului de aruncare la coş din săritură este compusă din 24 de fotografii pe care le vom grupa în 4 părţi distincte corespunzînd momentelor principale ale procedeului :

1. CONDUCEREA MINGII (foto 1—7). Fotografiile 1—7 reprezintă deplasarea jucătorului spre coş conducînd mingea. În joc aceasta corespunde diferitelor situaţii în care atacantul pătrunde în spaţiul din faţa coşului. De reţinut că jucătorul trebuie să-şi îndrepte privirea în special în teren (foto 1, 6, 7) pentru a putea alege în funcţie de adversar şi distanţă faţă de coş, momentul potrivit pentru executarea săriturii şi aruncării propriu-zise.

2. SĂRITURA (foto 8—20) reprezintă săritura în care deosebim următoarele faze principale :

a) *Oprirea din dribling cu prinderea mingii* (foto 8—11). Jucătorul efectuează o oprire din dribling de scurtă durată în 2 timpi (dreptul-stîngul) simultană cu prinderea corectă (normală) a mingii. Această oprire trebuie să pregătească transformarea forţei de deplasare liniară într-o forţă de deplasare ascensională pe verticală, care se concretizează prin săritura propriu-zisă. Ca element important trebuie reţinut corectitudinea executării primului timp al opririi pe piciorul drept care suportă pentru un moment toată greutatea corpului. Contactul cu solul se va face după o păşire pregătitoare mai lungă prin rularea (călcii-talpă) piciorului drept (foto 8, 9, 10).

Simultan cu această rulare se produce prinderea mingii (foto 8). În continuare se efectuează timpul doi al opririi care constă din aducerea piciorului stîng din spate lîngă piciorul drept. Privirea jucătorului continuă să fie îndreptată înainte spre coş (foto 10, 11).

Oprirea deschisă se poate executa şi invers (adică stîngul-drept) fără ca acest lucru să stînjenească coordonarea mişcărilor următoare în

executarea aruncării. Oprirea se face tot în doi timpi însă de data aceasta piciorul stîng este cel care ia contact mai întîi cu solul după care i se alătură și piciorul drept.

b) *Pregătirea pentru săritură* (foto 12—14). Această fază este de foarte scurtă durată și accentul cade pe lucrul picioarelor care continuă rularea talpă spre vîrf cu întinderea segmentelor trenului inferior (foto 12, 13, 14). Jucătorul se găsește cu ambele picioare pe sol într-o poziție echilibrată asemănătoare poziției fundamentale cu mingea (foto 12).

Privirea jucătorului continuă să fie îndreptată spre panou, iar brațele duc ușor mingea în sus (foto 14).

c) *Desprinderea* (foto 14, 15). Desprinderea începe în momentul în care după o împingere puternică pe verticală, picioarele părăsesc solul (foto 14, 15). In timpul desprinderii privirea continuă să fie îndreptată spre panou, iar brațele îndoite continuă ducerea echilibrată a mingii în sus și în față (foto 14, 15).

d) *Săritura propriu-zisă* (foto 16—19). Desprinderea se continuă cu săritura propriu-zisă la care deosebim o fază ascensională în care corpul bine echilibrat continuă înălțarea pe verticală (foto 16, 17) și o fază de plutire care corespunde cu menținerea echilibrată a corpului cu mingea pentru un moment în punctul maxim al săriturii (foto 18, 19, 20, 21).

La faza ascensională a săriturii (foto 16, 17) se observă o ușoară îndoire înapoi a picioarelor ca o compensație a echilibrului de forță, (brațe-picioare) pentru realizarea echilibrului și coordonării normale a mișcării. Privirea jucătorului continuă să fie îndreptată spre coș în timp ce mingea este trecută ușor în mîna dreaptă, mîna stîngă continuînd s-o mai sprijine din lateral (foto 17, 18).

La faza de plutire cel mai important lucru este relaxarea dinaintea aruncării care trebuie să favorizeze momentul de concentrare premergător lansării mingii (foto 18, 19, 20).

3. ARUNCAREA ÎNCEPE prin părăsirea sprijinului la minge dat de mîna stîngă simultan cu întinderea brațului drept în sus și înainte, terminînd mișcarea printr-un ultim impuls dat de articulația pumnului (foto 21, 22).

Execuția aruncării poate fi comparată cu mișcările ce se utilizează la aruncarea cu o mînă de pe loc în care antebrațul se plasează sub minge ajutînd împingerea de jos în sus.

4. ATERIZAREA se face printr-o cădere echilibrată pe ambele picioare deodată într-o poziție cît mai apropiată de cea fundamentală, pentru ca jucătorul să poată lua parte la acțiunile viitoare (urmărire, retragere) (foto 23, 24).

★

Se poate observa că în ultimul timp majoritatea jucătorilor noștri utilizează cu succes acest procedeu de aruncare care pe zi ce trece devine tot mai popular.

Recomandăm ca jucătorii și antrenorii să se preocupe de perfecționarea utilizării acestui procedeu în joc, contribuind astfel la dezvoltarea și progresul tehnico-tactic al baschetului romînesc.

Pe marginea campionatului republican de atletism pe echipe pe anul 1955

ROMEO VILARA
ERVIN RONA

Aceasta este al doilea an de cînd se organizează în țara noastră o competiție de atletism pe echipe, a cărei formulă de desfășurare are la bază principiile cunoscute îndeobște, de la jocurile sportive sau chiar de la campionatele pe echipe la lupte, scrimă, tenis etc. Este vorba deci, despre o competiție pe echipe care se întinde pe o perioadă lungă de timp și se desfășoară pe etape, în două tururi, unul primăvara și al doilea toamna.

Această întrecere de atletism pe echipe, inițiată în țara noastră de Comisia centrală de atletism cu sprijinul Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, a cunoscut chiar din primul său an de desfășurare un remarcabil succes, aducînd o contribuție însemnată la popularizarea și dezvoltarea atletismului romînesc. Organizarea unei astfel de competiții a fost determinată de o serie întreagă de cauze, printre care : necesitatea asigurării unei întreceri pe echipe care să angreneze un lot cît mai mare de atleți, care să intereseze toate asociațiile în acțiunea de dezvoltare a atletismului din țara noastră ; de a întări munca în secțiile de atletism a colectivelor sportive ; de a stimula activitatea antrenorilor, de a ridica noi centre ; de a desemna echipa campioană de atletism a țării etc. Din analiza activității atletice anuale, din anii 1949—1953, a reieșit ca o lipsă foarte serioasă faptul că în calendarul sportiv intern au fost prevăzute puține competiții (dintre acestea nici una pe echipe), concentrate mai ales spre sfîrșitul sezonului atletic, și așa destul de scurt (cîte 5—6 luni pe întreg anul). În felul acesta atleții noștri nu aveau asigurată o activitate competițională continuă și îndelungată, fapt care a prejudiciat pregătirea și progresul general al atleților. Acesta a fost unul din motivele care au determinat crearea artificială și aproape exclusivă a concursurilor de „selecție" care au abundat în anul 1952 și mai ales în anul 1953, în special în lunile premergătoare Festivalului. Se știe că la aceste concursuri erau chemați să participe numai cîțiva atleți fruntași, mereu aceiași, din care urma să se aleagă numai cei mai buni și care aveau să alcătuiască echipele reprezentative ale țării, dar în schimb atleții clasificați în categoriile inferioare și alte elemente tinere nu mai aveau posibilitatea să se afirme. Pe de altă parte nici antrenorii colectivelor sportive nu mai acordau toată atenția ridicării și formării de cadre noi, ci se mulțumeau să pregătească pe acei atleți fruntași care participau la concursurile de selecție. Toate aceste neajunsuri s-au înlăturat odată cu organizarea campionatului

republican de atletism pe echipe, deoarece această întrecere oferă posibilitatea planificării unui mare număr de concursuri în tot anul, la care să participe un număr mai mare de atleți.

Din cauza formulei necorespunzătoare de organizare a concursurilor folosită pînă în anul 1953 inclusiv, a fost acordată o atenție specială numai întrecerilor cu caracter individual, neglijîndu-se complet întrecerile pe echipe. În felul acesta în 1952 nici nu au fost organizate campionate republicane pe echipe, iar cele organizate pînă în 1952 și mai apoi în 1953 nu se puteau numi cu adevărat campionate republicane de atletism pe echipe. Și să vedem de ce! În calendarul sportiv intern nu existau prevăzute date decît numai pentru desfășurarea campionatelor individuale, cu care prilej se întocmea la sfîrșitul întrecerilor și clasamente pe echipe, fie la seniori, fie la juniori. Experiența a arătat că pentru cucerirea titlului de campion pe echipe, în fond, o asociație nici nu avea nevoie de o echipă completă, cu oameni la fiecare probă, ci numai de un mănunchi de atleți valoroși, care să participe la cît mai multe probe și să ocupe primele locuri în clasamentele respective. În felul acesta a scăzut foarte mult interesul asociațiilor noastre sportive față de creșterea elementelor tinere, față de pregătirea atleților pentru anumite probe în care stăteam destul de slab, față de atletism în general. Cele mai multe din asociațiile noastre s-au mulțumit să pregătească cîțiva atleți fruntași, pe care să-i prezinte în campionate și cu aceasta sarcinile care le stăteau în față pentru sprijinirea și dezvoltarea atletismului, să fie considerate ca împlinite. Procedîndu-se astfel, au fost neglijate o serie întreagă de lucruri ca: creșterea cadrelor tinere, ridicarea continuă a nivelului cunoștințelor acestora, sprijinirea activității depuse de antrenori, crearea de noi și noi secții de atletism în cadrul colectivelor sportive, îngrijirea pistelor și a terenurilor de atletism etc. Introducerea campionatului republican de atletism pe echipe a rezolvat însă foarte multe din aceste lipsuri.

Desfășurarea primei ediții a campionatului republican de atletism pe echipe, aceea din anul 1954, a marcat un frumos succes. Dar pentru că ne aflam abia la începutul unei asemenea competiții și nici nu aveam experiența necesară pentru o întrecere de genul acesta, au existat desigur și unele lipsuri. Analiza temeinică a acestei competiții a scos la lumină lipsurile existente, urmărindu-se ca în ediția a II-a, din 1955, aceste deficiențe să fie înlăturate.

Ca și anul trecut și în acest an numărul echipelor participante a fost fixat la 9 (Dinamo, Știința, Locomotiva, Metalul, Progresul, Casa Centrală a Armatei, Recolta, Voința și combinata asociațiilor Constructorul + Flamura roșie). Pentru acest an se poate spune că a fost făcută o mai judicioasă alegere a echipelor participante. Din cele trei echipe ale asociației Știința (dintre care una combinată cu Voința) care au participat la întrecerea din 1954, a fost menținută o singură echipă, Voința participînd singură, iar în competiție a fost introdusă echipa asociației Recolta.

Față de anul 1954, în acest an sistemul de desfășurare al întîlnirilor a fost modificat. Deși se întîlnesc și acum, într-un meci tot cîte trei echipe, totuși rezultatele se iau în considerare după sistemul meciurilor bilaterale, folosindu-se punctajul obișnuit pentru astfel de întreceri

(5—3—2—1). Probele întrecerilor au fost completate în acest an, introducîndu-se toate probele clasice de pistă, 10 km marş, şi un triatlon special pentru pregătirea decatloniştilor. Pentru stimularea obţinerii unor rezultate cît mai valoroase, în funcţie de noile norme de clasificare sportivă valabile pentru anii 1955—1957, a fost creat un sistem special de punctaj suplimentar, care recompensează acele performanţe superioare normelor de clasificare pentru categoria a II-a şi toate rezultatele care întrec recordurile republicane de seniori şi juniori categoria I-a (17—18 ani). În acelaşi timp nu se mai iau în seamă rezultatele care sînt inferioare normei de clasificare de categoria a III-a. În scopul unei cît mai eficiente popularizări a atletismului, meciurile din cele patru etape ale turului campionatului din acest an, au fost organizate şi în alte oraşe ale ţării, care anul trecut nu au găzduit nici un meci din cadrul acestei întreceri (Iaşi, Ploieşti).

Faţă de toate aceste modificări care au intervenit în regulamentul competiţiei din acest an, după desfăşurarea celor patru etape ale turului campionatului, făcînd o analiză a întrecerii putem constata de la bun început un serios progres faţă de anul 1954.

★

Dacă anul trecut cele patru etape ale turului au fost organizate la un interval de minimum două săptămîni una de alta, anul acesta cele patru etape s-au desfăşurat la fiecare sfîrşit de săptămînă. Concursurile contribuie în mod direct la realizarea unei cît mai bune pregătiri a atleţilor. În acest fel a fost respectat şi principiul care spune că, în general, concursurile constituie una dintre formele cele mai înalte de antrenament. În această privinţă s-a putut constata că forma sportivă a celor mai mulţi dintre atleţi a crescut serios, chiar dacă a fost vorba de numeroase deplasări, unele dintre ele destul de obositoare, efectuate la un scurt interval de timp. Această formă ridicată a celor mai mulţi dintre atleţii noştri şi-a găsit o bună exprimare prin rezultatele înalte pe care ei le-au înregistrat în cadrul diferitelor concursuri cu caracter intern şi internaţional, la care ei au participat după terminarea turului campionatului republican de atletism pe echipe.

★

Din punct de vedere organizatoric trebuie să consemnăm că toate măsurile luate în anul 1955 au fost cu totul corespunzătoare scopului urmărit. Fiecare din cele nouă echipe participante are de organizat cîte două meciuri (unul tur şi al doilea în retur). Sarcinile acelor echipe care au avut de organizat meciurile în Bucureşti, au fost mai uşoare decît a celor care au avut de organizat meciurile lor în provincie.

Dintre echipele care au avut de organizat meciuri în provincie, s-au evidenţiat asociaţiile Metalul şi Locomotiva, care au ţinut în condiţii foarte bune întîlnirile de la Oraşul Stalin şi, respectiv, Timişoara. În condiţii destul de bune a fost organizat şi meciul de la Iaşi de către asociaţia Recolta. Meciurile organizate de Voinţa (la Ploieşti) şi Dinamo (la Ora-

dea) au decurs în condiții mulțumitoare, doar cu unele lipsuri. Considerăm în special ca o lipsă serioasă faptul că asociația Dinamo nu a luat toate măsurile necesare — deși are un colectiv puternic în Oradea — ca pista stadionului să fie în cea mai bună stare. Este adevărat însă că în această privință o lipsă serioasă o are și colectivul sporti Progresul din Oradea, pe al cărui stadion s-a desfășurat meciul. Slab a fost meciul de la Cluj, organizat de asociația Știința.

★

Analizînd rezultatele tehnice înregistrate în turul competiției în acest an și comparîndu-le cu cele obținute anul trecut în aceeași perioadă, trebuie să ținem seama că în 1955 turul s-a disputat chiar la începutul perioadei fundamentale, pe cînd anul trecut acesta a cuprins și o bună parte a perioadei fundamentale propriu-zise (între etapa a III-a și a IV-a a fost intercalată și întîlnirea internațională R.P.R.—Olanda).

Valoarea ridicată a celor mai multe din aceste performanțe se datorește și faptului că atleții noștri au folosit just lunile de pregătire din timpul iernii. Pregătirea lor, care în acest an a început mai devreme decît în trecut, participarea la concursuri în plină perioadă pregătitoare, au făcut ca etapele turului să-i găsească pe atleți într-o formă sportivă ridicată. Iată acum un tabel comparativ al celor mai bune rezultate obținute, pe probe, la sfîrșitul turului:

TABELUL 1

	1954		1955	
		Bărbați		
100 m	10,8	Măgdaș	10,5	Wiesenmayer
200 m	22,2	Măgdaș	21,7	Stoenescu
400 m	49,2	Savel	48,1	Savel
800 m	1 : 54,3	Bîrdău	1 : 53,5	Ursu și Mihaly
1500 m	3 : 58,0	Moscovici	3 : 54,4	Bîrdău
5000 m	14 : 56,4	Grecescu	14 : 58,0	Pop
110 m.g.	14,8	Opriș	14,6	Opriș
400 m.g.	53,8	Savel	54,0	Stănel
3000 m.obst.	9 : 20,0	Aioanei	9 : 18,4	Firea
lungime	6,90	Wiesenmayer	7,00	Wiesenmayer
triplusalt	14,40	Chitul	14,25	Poenaru
înălțime	2,03	Söter	2,00	Söter
prăjină	4,10	Dragomir	4,05	Dumitrescu
greutate	15,25	M. Raica	15,25	M. Raica
disc	48,11	M. Raica	47,70	M. Raica
suliță	63,01	D. Zamfir	67,21	A. Demeter
ciocan	54,91	Spiridon	57,23	Răşcănescu

Femei

100 m	12,3 Sicoe	12,3 Bardaş
200 m	25,5 Sicoe	25,4 Sicoe
800 m	2 : 19,1 Popa	2 : 18,2 Pasciuc
80 m.g.	12,0 Şerban	11,6 Şerban
lungime	5,32 Nemetz	5,37 Grosu
înălţime	1,65 Balaş	1,63 Balaş
greutate	12,67 Velicu	13,21 Roth
disc	42,67 Manoliu	45,40 Manoliu
suliţă	43,87 Zimbreşteanu	43,21 Miklos

Dar nu numai în ceea ce priveşte primul rezultat, de la fiecare probă, a fost marcat un serios progres, ci şi în ceea ce privesc rezultatele următoare. Lucrul acesta poate fi văzut din cercetarea tabelului ce urmează.

TABELUL 2

		A 20-a performanţă în tot anul 1953	A 20-a performanţă în turul campionatului de atletism pe echipe în anul 1955
Bărbaţi	100 m	11,3	11,4
	200 m	23,4	23,5
	400 m	52,6	52,5
	800 m	1 : 58,8	2 : 00,6
	1.500 m	4 : 04,0	4 : 06,8
	5.000 m	16 : 07,0	15 : 59,6
	10.000 m	numai 17 atleţi	33 : 24,8
	110 m.g.	18,2	18,0
	400 m.g.	61,9	60,4
	3.000 m obst.	10 : 36,4	10 : 28,2
	înălţime	1,75	1,75
	triplusalt	12,95	13,06
	prăjină	3,10	3,20
	lungime	6,45	6,42
	greutate	12,30	12,98
	disc	37,93	39,17
	suliţă	49,55	50,68
	ciocan	numai 18 atleţi	37,69
Femei	100 m	13,2	13,3
	200 m	28,0	27,6
	800 m	2 : 32,1	2 : 30,8
	80 m.g.	14,3	13,9
	înălţime	1,38	1,38
	lungime	4,83	4,88
	disc	30,00	31,76
	suliţă	27,95	30,51
	greutate	10,15	10,28

In acest an a fost înregistrată o serioasă îmbunătățire în ceea ce privește numărul rezultatelor de valoare. Astfel, în timp ce în toate cele opt etape ale campionatului de anul trecut, la 100 m bărbați, numai patru atleți au reușit performanțe sub 11,0 s (Măgdaș — 10,7 ; Stoenescu și Prisiceanu — 10,8 ; M. Pop — 10,9), anul acesta rezultate sub 11,0 s au fost obținute de un număr de 7 atleți (Wiesenmayer — 10,5 ; Stoenescu și Prisiceanu — 10,6 ; M. Pop — 10,8 ; Măgdaș, Opriș și Rădulescu — 10,9). În celelalte probe poate fi întîlnită următoarea situație : 200 m sub 22,0 s (1954) a alergat un atlet, pe cînd în 1955 au alergat doi atleți (Stoenescu — 21,7 ; Savel — 21,9) ; la 400 m în 1954 nici un atlet nu a coborît sub 49,0 s, pe cînd în acest an doi atleți (Savel — 48,1 ; Sudrigean — 48,9) au făcut acest lucru ; la 800 m în 1954, nici un atlet sub 1 : 54,0, iar în 1955 doi atleți au realizat 1 : 53,5. Rezultate mai bune au fost realizate în acest an de fruntașii atletismului nostru și la următoarele probe : 110 m garduri, săritură în înălțime, lungime, prăjină, aruncarea discului, ciocanului și suliței, ca și la probele de 100 m, 80 m garduri, înălțime, lungime, greutate și disc la femei — chiar comparînd rezultatele obținute în acest an numai în primele patru etape ale campionatului, față de toate cele opt etape din anul trecut. La alte probe, însă, cum ar fi 5.000 m plat, suliță femei rezultatele din acest an rămîn în urma celor realizate în 1954.

Mediile rezultatelor primilor 10 atleți și atlete în turul campionatului pe 1955, sînt superioare mediilor generale, din anii trecuți la următoarele probe : 100, 200, 400, 10.000 m, 110 m garduri, disc, greutate, suliță, ciocan, prăjină (bărbați) și 200 m, 80 m garduri, greutate, disc, suliță (femei) ceea ce arată un procentaj de 50 la sută.

Pe probe, pe listele primelor 10 rezultate din anul 1921 și pînă astăzi, apar numeroși atleți cu performanțele obținute în turul campionatului din acest an și anume : bărbați 100 m — 2 ; 200 m — 4 ; 400 m — 3 ; 800 m — 1 ; 5.000 m — 1 ; 10.000 m — 2 ; 3.000 m obstacole — 2 ; 110 m.g. — 5 ; 400 m.g. — 3 ; înălțime — 3 ; prăjină — 2 ; lungime — 2 ; triplusalt — 1 ; greutate — 2 ; disc — 4 ; suliță — 1 ; ciocan — 3 ; *femei :* 100 m — 3 ; 200 m — 2 ; 400 m — 6 ; 800 m — 4 ; 80 m.g. — 5 ; lungime — 5 ; înălțime — 4 ; greutate — 5 ; disc — 4 ; suliță — 4.

Deși cele mai multe dintre rezultatele înregistrate pînă acum au o bună valoare, totuși se poate spune că valoarea lor ar fi putut fi și mai bună, dacă pregătirea pentru acest campionat și în general pentru sezonul competițional ar fi fost mai judicios întocmită și respectată. În pregătirea atleților noștri mai persistă încă o lipsă destul de gravă : sărăcia de mijloace folosite în antrenamente. Mijloacele de antrenament sînt încă puține, ele rezumîndu-se de multe ori numai la alergare și la gimnastică generală. Nu au fost folosite încă în măsură suficientă exercițiile speciale și lucrul cu materialul. Pregătirea fizică generală care de obicei era singurul capitol pe care se insista în perioada pregătitoare, anul acesta a fost completată — deși încă prea timid — cu o pregătire fizică specială, lucrîndu-se cu materialul, mai mult ca altă dată. Exemplu în această privință sînt aruncătorii de ciocan (Constantin Dumitru, Nicolae Răscănescu etc.) care au reușit să îmbine pregătirea fizică generală,

cu pregătirea fizică specială şi cu tehnica acestei probe. Aceleaşi lucruri bune se pot spune despre alergătorii şi alergătoarele de viteză, despre alergătoarele de la 80 m garduri şi săritorii în înălţime. Ca exemple negative pot fi daţi alergătorii de semifond (Bîrdău, Cojocaru, Ursu etc.) care n-au acordat atenţia cuvenită tehnicii de alergare, arătînd şi în acest an o împingere incompletă, slaba ridicare a coapselor în alergare, alergare contractată etc.

★

Din cele arătate pînă acum reiese limpede că organizarea campionatului republican de atletism pe echipe a însemnat un serios pas înainte în întreaga activitate atletică din ţara noastră. Dacă am lua în considerare numai performanţele realizate în cadrul acestei întreceri, interesul pe care competiţia l-a stîrnit în rîndul tineretului nostru, fără a mai ţine seama şi de toate celelalte succese pe care acest campionat le-a determinat, ne putem convinge şi aşa de contribuţia însemnată pe care a adus-o această întrecere la dezvoltarea atletismului din Republica Populară Română.

I. P. 2 c. 3584

POȘTA REDACȚIEI

Victor Boțogan — Rădăuți.

Redacția revistei este de acord cu părerea dvs. că folosirea chinogramelor ușurează munca tehnicienilor și sportivilor în procesul de instruire-antrenament. Apreciind sugestia dvs., publicăm în numărul prezent două chinograme.

Ofelia Mînzărescu, — Octav Bănățeanu — București, — **Munteanu Valentina** — Bacău — și alții care au solicitat redacției colecții sau exemplare ale revistei noastre din anii trecuți, le răspundem că în această problemă ei se pot adresa redacției revistei Cultură Fizică și Sport: Str. Vasile Alecsandri nr. 6, sau administrației E.S.I.P. Str. Ilie Radu nr. 2 care expediază la cerere exemplarele dorite prin ramburs.

Ștefan *Horia* — Mediaș și **Talos Iosif** — Cluj — Așteptăm articolele oferite de dvs. referitoare la: Antrenamentul jucătorului de hochei și respectiv Metodele de prevenire a accidentelor în gimnastică.

Silbercis — Arad — Ținînd seama de dorința dvs. de a se publica materiale metodice de handbal, în prezentul număr am publicat materialul antrenorului G. Zugrăvescu.

Pompei Siboteanu — Arad — Articolul dvs. „Din activitatea colectivului sportiv școlar" anunțat pe 1 august, nu a parvenit redacției nici pînă la apariția acestui număr.

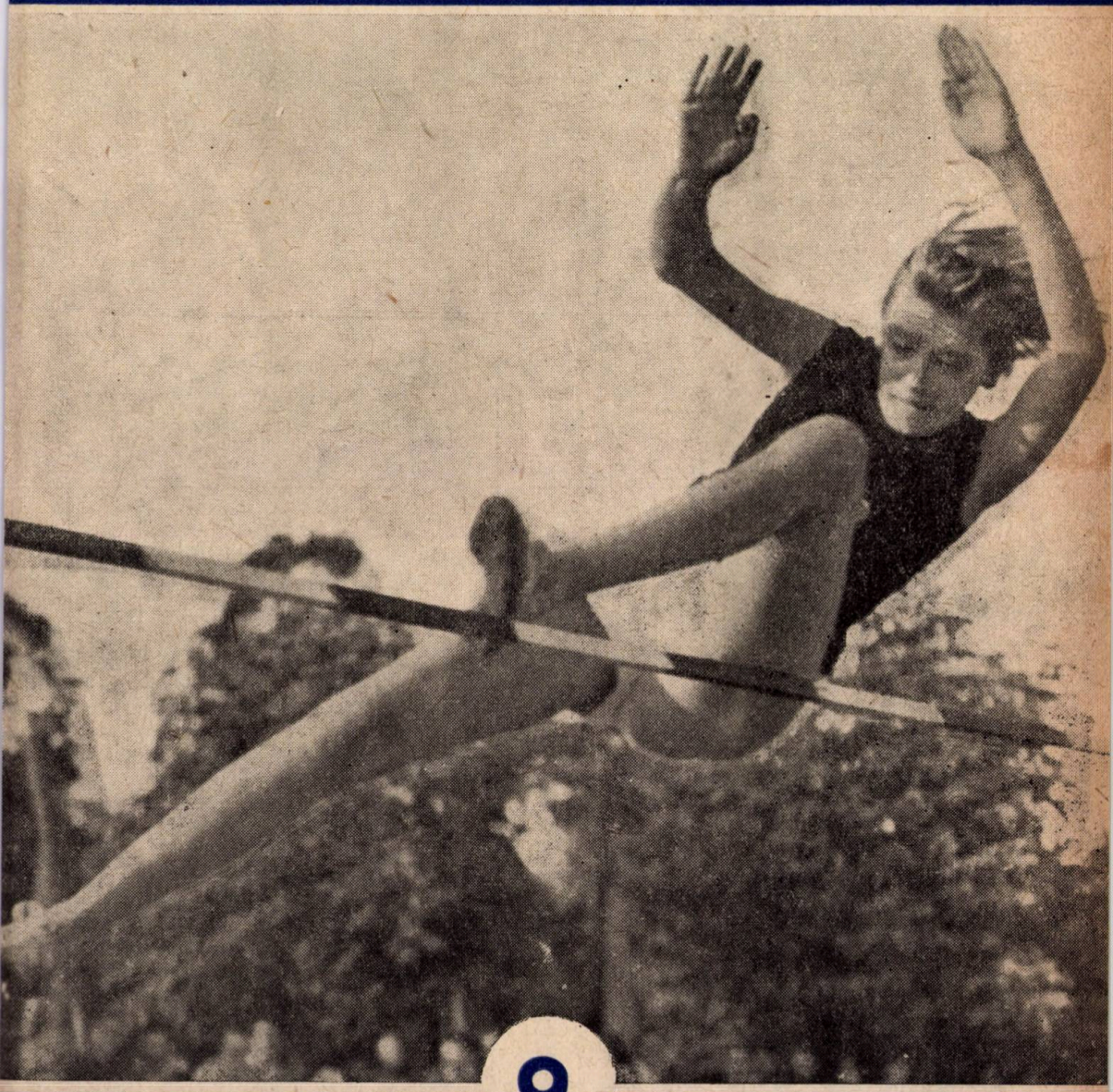
Alexandru Dimitriu, Gheorghe Vlăduț, Dr. Aneliesse Herbert (Centrul G.M.A. Cisnădie), **Ovidiu Gavrilă** (Focșani), **Tiberiu Basilides** (Gheorghieni). Revista noastră începînd cu nr. 9 va deschide o discuție largă în problema modificării complexului G.M.A. Propunerile dvs. vor fi publicate în numărul viitor al revistei.

In zilele de 5-6-7 august s-au desfăşurat pe lacul Snagov Campionatele europene feminine de canotaj academic de la Bucureşti. In fotografie un aspect de la antrenamente.

Lei 3

CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



9

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

Pag.

* * *: La începutul unui nou an şcolar 1

G. V. GONCIAROV: Particularităţile fundamentale ale metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători 6

GH. MITRA ŞI A. VRABIE: Probleme actuale ale schiului în ţara noastră 17

E. FIREA ŞI E. CHERTEŞ: Indicaţii metodice în legătură cu interpretarea planificării activităţii de educaţie fizică în învăţământul mediu 24

L. TEODORESCU ŞI O. DIMITRIU: Observaţii tehnico-tactice asupra campionatului european de baschet din anul 1955 34

F. GAMULEA: Antrenamentul de toamnă al patinatorilor de viteză . 44

Dr. Tr. DUMITRESCU: Forma sportivă 50

* * * Discuţii în legătură cu structura complexului sportiv G.M.A. 63

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Roxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Telefon: 2.42.28

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Maestra sportului Iolanda Balaş, care a realizat anul acesta un nou record la săritura în înălţime (1,70 m), în întîlnirea internaţională de la Oslo şi cîştigătoarea medaliei de aur la această probă din cadrul Festivalului de la Varşovia.

(Foto Gh. Epuran)

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 9 — 1955**

La începutul unui nou an școlar

Din an în an activitatea de educație fizică în rîndurile tineretului studios obține succese din ce în ce mai mari, datorită grijii permanente a Partidului și Guvernului.

Reprezentînd un important factor în educația comunistă a tineretului, educația fizică, alături de celelalte activități școlare, contribuie la călirea elevilor, la pregătirea lor fizică și morală, ridicîndu-le capacitatea pentru învățătură și muncă.

Fondurile alocate în ultima vreme pentru înzestrarea școlilor cu material și echipament sportiv, activitatea competițională eșalonată pe întreaga perioadă a anului școlar precum și preocuparea tot mai atentă a cadrelor didactice pentru ridicarea nivelului profesional, au făcut să crească nivelul performanțelor obținute de elevi și să se asigure o pregătire fizică multilaterală tineretului nostru. Un rol deosebit în această muncă l-au avut cercurile pedagogice ale profesorilor de educație fizică. In unele centre școlare cum ar fi de exemplu București, Sibiu, Făgăraș, Deva etc., aceste cercuri au contribuit la îmbunătățirea procesului didactic din școli privind calitatea lecțiilor, la ridicarea muncii educative în cadrul lecțiilor precum și a gradului de pregătire al elevilor. Răspunderea directorilor de școli pentru problemele de educație fizică a crescut simțitor acordîndu-se acestei discipline din partea acestora locul și importanța pe care o ocupă în procesul educării comuniste a tineretului. Sînt nenumărate exemplele de directori care se preocupă în mod deosebit de asigurarea bazei materiale și de angrenarea elevilor în activitatea sportivă, cum ar fi de exemplu directorii Școlilor de 7 ani nr. 6 și nr. 10 din Cluj, directorul Școlii de 7 ani nr. 1 din Făgăraș, precum și directorii de la Școala medie mixtă maghiară de 10 ani din Arad, Școala medie tehnică de mecanică din Iași și Școala tehnică de energie electrică din Timișoara.

De asemenea, o serie de profesori de educație fizică, printr-o muncă susținută și concret planificată, au reușit să obțină în școlile unde lucrează, rezultate demne de remarcat. Printre aceștia pot fi citați Sica Vasile de la Școala medie de 10 ani din Făgăraș, Pop Alexe de la Școala medie de 10 ani nr. 1 din Arad, Popa Romulus de la Școala de 7 ani nr. 148 din București, Pandele Alexandru din Timișoara. Organizarea temeinică a activității colectivelor sau a cercurilor sportive din aceste școli, angrenarea elevilor în activitatea competițională, asigurarea unor lecții de educație fizică cu o bună densitate precum și asigurarea unei atmosfere

educative şi planificarea judicioasă a materialului din programa de învăţămînt au făcut ca educaţia fizică din aceste şcoli să-şi ocupe locul cuvenit între celelalte discipline şi să contribuie la formarea unui tineret călit şi disciplinat, pregătit multilateral.

Cu toate condiţiile create pentru desfăşurarea activităţii, mai sînt şi unele lipsuri care frînează în bună măsură desfăşurarea procesului de educaţie fizică. Astfel la şcolile elementare din Oraşul Stalin, din cauza îndrumării nesatisfăcătoare a cercului pedagogic ca şi a lipsei de preocupare din partea cadrelor didactice respective, lecţiile de educaţie fizică nu constituie un mijloc de pregătire continuă a elevilor şi nu dau nici posibilitatea adîncirii materialului, deoarece nu există nici o legătură între aceste sarcini. Aceste sarcini de multe ori nu sînt conforme cu planul calendaristic, iar profesorii nu respectă ceea ce şi-au trecut în plan, desfăşurîndu-şi lecţiile la voia întîmplării. La Arad unii profesori de educaţie fizică îşi alcătuiesc formal documentele de planificare fără să ţină seama de condiţii. Aceştia îşi întocmesc documentele de planificare asemănătoare localităţilor cu condiţii bune de lucru cînd în realitate la ei aceste condiţii lipsesc. Dozarea efortului în lecţii, varietatea de mişcări, orientarea înspre elementele aplicative precum şi dinamismul nu sînt urmărite în suficientă măsură, ceea ce face să scadă valoarea instructiv-educativă a lecţiei.

Lipsuri serioase se constată şi în activitatea din cadrul colectivelor şi cercurilor sportive şcolare. In oraşele Arad, Iaşi şi Bucureşti, cu mici excepţii, aceasta se desfăşoară necorespunzător întrucît colectivele sînt slabe ca unitate organizatorică, fără să ducă o viaţă statutară. In general, profesorii de educaţie fizică efectuează întreaga muncă organizatorică fără ca elevii să fie angrenaţi în rezolvarea diferitelor probleme ale colectivului.

★

In aceste zile a început un nou an şcolar, cu perspective mai mari pentru realizarea sarcinilor în domeniul educaţiei fizice şcolare.

Pentru a înlătura greutăţile întîmpinate, profesorii de educaţie fizică trebuie să-şi axeze munca lor viitoare, pe constatările făcute în urma analizei activităţii din anul precedent, care constituie jaloanele de orientare în alcătuirea obiectivelor pentru noul an şcolar.

Este evident că fără ajutorul directorului şcolii în rezolvarea asigurării minimului material, ridicarea calităţii educaţiei fizice în şcoală va avea de suferit. Pentru aceasta va trebui să se discute cu directorul şcolii şi supus în faţa consiliului profesoral proiectul de măsuri privind îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică în noul an şcolar şi angrenat întreg corpul profesoral în realizarea acestuia. In cadrul prevederilor obiectivelor propuse, trebuie să intre şi ajutorul pe care trebuie să-l dea disciplina educaţiei fizice celorlalte materii de învăţămînt din cadrul şcolii, în sarcina lor comună de educare şi instruire a tineretului.

Profesorii de educaţie fizică trebuie să ţină seama în planificarea activităţii pentru noul an şcolar, de toate formele de activitate ale educaţiei fizice. Organizarea şi desfăşurarea educaţiei fizice din şcoală depinde de felul cum aceste forme de activitate sînt legate între ele şi sînt îndreptate spre rezolvarea problemelor de educaţie fizică a elevilor în

şcoală. Ele vor da rezultate numai atunci cînd vor fi luate în complexitatea lor.

Astfel, organizarea educaţiei fizice în şcoală va trebui să cuprindă următoarele forme de activitate:

— activitatea didactică care este dusă conform programei de învăţămînt în cadrul orelor cuprinse în orarul şcolii;

— educaţia fizică în programul zilei de şcoală, care este organizată prin gimnastica dinainte de lecţii şi organizarea recreaţiilor;

— activitatea sportivă de masă organizată în afară de clasă, în cadrul colectivului şi cercului sportiv şcolar.

Iată acum în cadrul formelor de activitate, problemele cărora trebuie să le acordăm o atenţie deosebită.

Activitatea didactică. *Aici atenţia profesorului trebuie îndreptată spre desfăşurarea unui proces pedagogic de calitate şi care să rezolve pe lîngă sarcinile învăţămîntului în general şi sarcinile educaţiei fizice în special, prin:*

— îndeplinirea programei de învăţămînt la educaţia fizică pe baza unei minuţioase planificări a materialului cuprins în programă;

— calitatea lecţiilor, care se obţine prin îmbinarea conţinutului lecţiei cu folosirea la maximum a timpului şi a posibilităţilor materiale de care dispunem;

— munca educativă care trebuie să constituie o parte organică a procesului de instruire din cadrul lecţiei, trebuie să fie o preocupare permanentă a profesorului.

Planificarea muncii didactice de educaţie fizică este menită să-l ajute pe profesor în pregătirea cît mai bună din punct de vedere calitativ iar pe elevi în însuşirea materialului programei. Pe baza aceasta se vor putea realiza normele de control care sînt alese în conformitate cu cerinţele complexului G.M.A., asigurîndu-se astfel pregătirea fizică multilaterală a elevilor. Intrucît forma fundamentală de organizare în educaţia fizică este lecţia, planificarea trebuie să contribuie tocmai la creşterea calităţii lecţiei care este totodată şi o treaptă anumită pe lunga cale a însuşirii de către elevi a cunoştinţelor şi a deprinderilor practice. De aceea planificarea trebuie să asigure succesiunea însuşirii gradate de către elevi a materialului din programă, de la lecţie la lecţie şi să oglindească sarcinile pedagogice principale ale instruirii.

Educaţia fizică în programul zilei de şcoală. *Această activitate trebuie să fie coordonată cu activitatea şcolară a elevilor şi ea trebuie să contribuie la organizarea activităţii zilnice din şcoală.*

Prin organizarea dinainte de lecţii se urmăreşte începerea organizată a unei zile de şcoală, obţinerea unei discipline din partea elevilor şi întărirea sănătăţii lor, obişnuindu-i să practice în mod regulat exerciţiile fizice.

Recreaţiile organizate în cadrul zilei de şcoală trebuie să rezolve atît folosirea de către elevi a timpului de recreaţie într-un mod organizat şi plăcut cît şi învăţarea de către aceştia a unei serii de jocuri care să contribuie la pregătirea fizică generală şi la întărirea sănătăţii. Activitatea în cadrul recreaţiilor organizate trebuie să se desfăşoare nu numai

sub conducerea profesorului de educaţie fizică ci şi a celorlalte cadre didactice din şcoală, urmărindu-se atragerea lor în această muncă.

Activitatea de educaţie fizică în afară de clasă. *Folosind într-un mod larg activitatea de educaţie fizică în afară de clasă asigurăm o completare a lecţiilor de educaţie fizică, contribuind în felul acesta la dezvoltarea şi îmbunătăţirea pregătirii fizice generale în vederea obţinerii normelor complexului G.M.A. şi a creşterii nivelului tehnic sportiv al elevilor.*

Formele de bază ale organizării acestei activităţi sînt:

— activitatea didactică desfăşurată în cadrul colectivului sau cercului sportiv şcolar;

— activitatea de cultură fizică şi sport de masă.

Organizarea unei activităţi continue în cadrul colectivului sportiv şcolar precum şi angrenarea tuturor elevilor în viaţa acestei organizaţii obşteşti, este una din sarcinile de bază ale conducerii şcolii, ale organizaţiei U.T.M. şi a profesorului de educaţie fizică, întrucît ea contribuie la atragerea elevilor în viaţa social-politică, la organizarea unui colectiv de elevi care să-şi iubească şcoala.

Se recomandă ca în cadrul colectivului sportiv să se organizeze în primul rînd secţiile de gimnastică, atletism şi jocuri sportive iar acolo unde nu există condiţii se pot înfiinţa şi alte secţii cum ar fi de exemplu înotul şi schiul.

In organizarea activităţii didactico-sportive din fiecare secţie, sarcinile legate de dezvoltarea fizică a elevilor au importanţă primordială şi din această cauză, întreaga activitate a secţiilor colectivului se organizează urmărindu-se pregătirea elevilor pentru trecerea normelor G.M.A.

De la începutul anului şcolar activitatea secţiilor trebuie planificată şi este necesar să se ţină o evidenţă concretă a acesteia.

Un rol deosebit pentru realizarea unor rezultate sportive superioare în cadrul secţiilor colectivului sportiv, lucru ce nu s-a făcut pînă-n prezent, îl are împărţirea antrenamentului sportiv pe perioade.

In fixarea directivelor pentru activitatea viitoare este necesar ca profesorii de educaţie fizică să nu se bazeze numai pe concursurile prevăzute în calendarul sportiv elaborat de către Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, ci să-şi planifice în calendarul sportiv intern şi o serie de competiţii amicale, dînd astfel elevilor posibilitatea de a-şi verifica pregătirea pentru concursurile cu caracter republican. Este necesar ca profesorul de educaţie fizică, ţinînd seama de eşalonarea concursurilor, să-şi fixeze în primul rînd durata perioadei fundamentale care coincide cu desfăşurarea primelor concursuri prevăzute în calendarul sportiv. In funcţie de această perioadă, se vor fixa perioadele pregătitoare şi de tranziţie, ţinînd bineînţeles seama de calendarul sportiv pe discipline, de structura anului şcolar, de gradul de pregătire al elevilor şi condiţiile materiale.

Am arătat mai sus care sînt problemele cărora profesorul de educaţie fizică trebuie să le acorde o atenţie deosebită în cadrul formelor de activitate.

Legate de acestea, încă de la începutul anului şcolar trebuie să se acorde o atenţie deosebită controlului medical asupra sănătăţii elevilor, întocmirii în colaborare cu medicul şcolii, a datelor controlului medical

şi asigurării din timp a condiţiilor materiale pentru desfăşurarea activităţii prin amenajarea de terenuri sportive. Un sprijin preţios în această problemă se poate obţine din partea comitetului de sprijin al părinţilor elevilor.

In localităţile unde funcţionează şcoli sportive de elevi sau de tineret, profesorii de educaţie fizică au datoria să selecţioneze din rîndurile elevilor elementele dotate cu calităţi fizice şi să le îndrumeze spre secţiile acestor şcoli, dînd astfel posibilitate elementelor tinere să-şi ridice măiestria sportivă şi să ajute munca secţiilor din colectivele şcolilor de unde au plecat.

De la începutul anului şcolar secţiunile de învăţămînt şi metodiştii de educaţie fizică au datoria să organizeze temeinic cercurile pedagogice ale profesorilor de educaţie fizică, să recruteze cele mai bune cadre pentru conducerea cercurilor şi să vegheze din timp ca programa de învăţămînt la educaţia fizică să fie respectată şi aplicată de către cadrele didactice.

Prezentarea problemelor de educaţie fizică din şcoală în cadrul consiliilor profesorale va contribui de asemenea la cunoaşterea muncii de educaţie fizică de către celelalte cadre didactice şi la aprecierea acestei discipline sportive ca una din cele mai importante, ca mijloc pentru educarea elevilor în spiritul moralei comuniste.

Particularităţile fundamentale ale metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători *)

G. V. GONCIAROV
maestru al sportului din U.R.S.S.
candidat în ştiinţe pedagogice

Particularităţile fundamentale ale metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători, corespunzătoare particularităţilor lor anatomo-fiziologice, psihologice şi de vîrstă se împart în generale şi specifice.

Printre particularităţile metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători se numără cele care sînt proprii nu numai luptei clasice ci şi tuturor celorlalte obiecte de studiu şi ramuri de sport. Printre particularităţile specifice se numără cele proprii numai luptei clasice şi care decurg din specificul acestei ramuri de sport.

Prin pregătirea iniţială a tinerilor luptători, se înţelege primul an al lecţiilor de instruire-antrenament.

A. PARTICULARITĂŢILE GENERALE

I. Necesitatea unui ridicat nivel emoţional al lecţiilor de instruire-antrenament

Necesitatea respectării acestei particularităţi în procesul de desfăşurare a lecţiilor cu tinerii luptători este determinată de următoarele particularităţi de vîrstă: „cu cît copilul e mai mic, cu atît procesele de excitaţie predomină mai mult asupra proceselor inhibiţiei interne, active.

La copii, procesele de excitaţie şi de inhibiţie iradiază cu uşurinţă, adică se răspîndesc pe scoarţa cerebrală, ceea ce tulbură activitatea creierului, care necesită o mare concentrare a acestor procese. De acest fenomen este legată stabilitatea redusă a atenţiei şi dezvoltarea rapidă a oboselii sistemului nervos la copii şi adolescenţi..." (E. E. Sovetov, Particularităţile anatomo-fiziologice şi igiena individuală a copiilor şi adolescenţilor, Editura Academiei de Ştiinţe pedagogice a R.S.F.S.R., M-L, 1948, pag. 121).

Nivelul emoţional ridicat al lecţiilor sau lecţiile interesante atenuează considerabil, neutralizează insuficienţa funcţională relativă a sistemului nervos central al adolescenţilor şi juniorilor legată de particularităţile lor de vîrstă. Lecţiile interesante, de un ridicat nivel emoţional sînt desigur mai puţin obositoare decît lecţiile neinteresante, plicticoase. Lecţiile interesante îi ajută pe luptătorii tineri să-şi concentreze atenţia asupra obiectului de studiu. Concentrîndu-şi atenţia asupra unui singur lucru, tinerii sportivi se sustrag de sub influenţa celorlalţi excitanţi, creînd astfel o dominantă într-un anumit sector al scoarţei cerebrale.

---

* Articol scris special pentru revista Cultură Fizică şi Sport.

necesar în momentul respectiv, care asigură însuşirea cu succes a obiectului de studiu.

În practică, mijloacele concrete pentru asigurarea acestei particularităţi a metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători sînt următoarele:

1) Demonstraţia şi explicaţia sugestivă a materialului din program care se predă tinerilor luptători.

2) Folosirea în cadrul lecţiilor a unei mari varietăţi de exerciţii şi jocuri cu elemente de rezistenţă şi de luptă, jocuri dinamice, precum şi jocuri sportive cu reguli simplificate.

3) Alegerea judicioasă a partenerilor aproximativ egali în ceea ce priveşte greutatea, înălţimea şi pregătirea prealabilă, atît pentru învăţarea procedeelor, cît şi — mai ales — pentru perfecţionarea lor în angajările de antrenament.

4) O bună organizare a lecţiilor, în cadrul cărora fiecare din tinerii luptători, — în afara învăţării procedeelor şi a executării exerciţiilor de dezvoltare generală şi pregătitoare speciale — să poată să-şi încerce neapărat forţele într-o angajare de antrenament cu un partener oarecare.

Angajările constituie elementul cel mai interesant în antrenamentele de luptă clasică pentru orice categorie de sportivi şi mai ales pentru sportivi adolescenţi şi juniori. Cu toate acestea, unii antrenori, căutînd să-i scutească pe tinerii luptători începători de marile eforturi fizice le interzic deseori, pentru o perioadă îndelungată (o lună şi mai mult) să se angajeze cu parteneri în lecţiile de instruire-antrenament.

In realitate, ferirea luptătorilor tineri de eforturile fizice excesive trebuie să se înfăptuiască nu prin interzicerea angajărilor de antrenament ci prin folosirea lor corectă din punct de vedere metodic, începînd de la primii paşi ai instruirii. Primele angajări ale luptătorilor tineri începători trebuie să se desfăşoare numai la parter şi să dureze cel mult un minut. Pe măsura creşterii gradului de pregătire a tinerilor luptători trebuie să se introducă treptat şi succesiv angajări în picioare, la început cu treceri la parter şi cu aruncări peste spate, iar apoi şi cu aruncări înapoi.

Durata angajărilor de antrenament permise tinerilor luptători începători trebuie să crească într-o gradare foarte riguroasă (de la 5—10 la 20—30 secunde), atingînd în cele din urmă durata maximă condiţionată de regulamentul de concurs.

5) Alegerea corectă a manechinelor în ceea ce priveşte dimensiunea şi greutatea (de la $^1/_3$ pînă la $^1/_2$ din greutatea proprie) tinerilor luptători.

6) Folosirea judicioasă în procesul antrenamentului a elementelor de concurs, ca de pildă întrecerea pentru cea mai bună executare a exerciţiului ce se învaţă, a jocului sau a procedeului, pentru o cît mai bună disciplină în subgrupe în timpul antrenamentelor etc.

7) Fixarea unor sarcini şi scopuri clare şi pe deplin accesibile, care — potrivit lui A. S. Makarenko — constituie un stimulent în orice activitate.

Totuşi, stimulentul real în muncă pentru tinerii luptători va fi acela al scopurilor şi sarcinilor ale căror rezultate nu sînt prea îndepărtate în timp. Trebuie să se ţină seama că adolescenţii şi tinerii sînt atraşi întot-

deauna de activitatea în care văd succese şi rezultate destul de perceptibile, apropiate în timp şi concrete. Aceasta este una din cele mai importante particularităţi psihologice de vîrstă atît pentru adolescenţi cît şi pentru juniori, condiţionată de lipsa de echilibru a atenţiei şi răbdării lor, ca urmare a dezvoltării rapide şi intense a oboselii tuturor sistemelor şi organelor, a organismului în formare.

Ţinînd seama de această particularitate de vîrstă, tinerilor luptători trebuie să li se fixeze cu aproximaţie, următoarele scopuri şi sarcini :

a) însuşirea în cursul a 3—4 şedinţe, în linii mari, a exerciţiului „evantaiul" stînd în pod ;

b) însuşirea în cursul a 4—6 şedinţe, în linii mari, a aruncărilor peste spate, cu manechinul de antrenament ;

c) acumularea în cursul a 3—4 concursuri de clasificare a numărului necesar de victorii pentru obţinerea categoriei a III-a juniori etc.

8) Folosirea justă şi la timpul potrivit a stimulării manifestată prin laude aduse pentru succesele obţinute, fapt care îl face pe sportiv să aibă o anumită stimă faţă de propria lui persoană şi contribuie la dezvoltarea încrederii în forţele proprii :

a) folosirea materialului de instruire în ordinea creşterii treptate a caracterului său emoţional. Necesitatea respectării acestei condiţii este determinată de faptul că atît adolescenţii cît şi juniorii sînt mai impresionabili, mai simpli decît adulţii în relaţiile lor. In comparaţie cu adulţii ei percep mult mai bine materialul de instruire de un înalt nivel emoţional.

De aceea, un material de instruire cu un puternic caracter emoţional propus tinerilor luptători la început estompează, minimalizează caracterul emoţional al unui alt material de instruire mai puţin intens din acest punct de vedere.

Recurgerea la un material mai puţin emoţional după un material de instruire de un înalt nivel emoţional poate provoca deseori reacţii neadecvate din partea tinerilor luptători, poate provoca conflicte între elevi şi profesori, conflicte care vor fi întotdeauna cu atît mai tăioase cu cît profesorul are o calificare mai mică şi se bucură de mai puţină autoritate în rîndul elevilor săi.

II. Schimbarea frecventă a activităţii în lecţie

Necesitatea respectării acestei particularităţi în lecţiile cu tinerii luptători se explică prin faptul că toate sistemele şi organele lor se găsesc încă în stadiul dezvoltării şi perfecţionării atît pe plan morfologic cît şi pe plan funcţional. La rîndul său, această particularitate condiţionează atît dezvoltarea generală cît şi dezvoltarea locală a organismului adolescenţilor şi juniorilor în comparaţie cu adulţii. Referindu-se la necesitatea şi eficacitatea schimbării frecvente a activităţii în munca de instruire cu copiii K. D. Uşinski s-a adresat educatorilor tinerei generaţii, spunînd : „Alternînd activitatea copilului veţi reuşi să-l determinaţi să facă mult mai mult şi fără oboseală decît atunci cînd îi daţi o activitate în una şi aceeaşi direcţie. Dacă îl puneţi pe copil să meargă, el va obosi foarte repede, dacă-l puneţi să sară — tot aşa, să stea — tot aşa, să şadă, va obosi de asemenea ; dar el îmbină toate aceste activităţi ale di

feritelor organe şi se joacă toată ziua fără să obosească" (K. D. Usinski. Opere complete, Editura Academiei de ştiinţe pedagogice, R.S.F.S.R., vol. VIII, pag. 88).

Schimbarea frecventă a activităţii în lecţii este un mijloc compensator, care neutralizează dezvoltarea rapidă a oboselii şi dispersiunea relativ ridicată a atenţiei adolescenţilor şi juniorilor. Această particularitate a metodicii este pentru ei o formă originală de odihnă activă. Schimbarea frecventă a activităţii în lecţie poate fi realizată în procesul desfăşurării ei, prin următoarele mijloace :

1) Prin exerciţii de dezvoltare generală şi pregătitoare speciale variate şi frecvent alternate.

2) Prin includerea obligatorie în fiecare lecţie a materialului din program, atît din procedeele luptei în picioare, cît şi din procedeele luptei la parter.

3) Prin schimbarea frecventă a unor forme ale muncii de instruire, ca de pildă : învăţarea elementelor noi, repetarea elementelor vechi, perfecţionarea în angajări a materialului însuşit în lecţia respectivă, perfecţionarea în angajări a materialului însuşit anterior etc.

4) Prin executarea în bandă a exerciţiilor fizice cunoscute de tinerii luptători, la comandă : „executaţi după mine, la fel ca mine". „Începeţi".

5) Prin folosirea metodei de lucru în colectiv în executarea exerciţiilor, jocurilor şi procedeelor învăţate şi perfecţionate.

6) Prin desfăşurarea simultană a angajărilor : pe saltea, cu folosirea aruncărilor, în afara saltelii fără aruncări adică pînă la desprinderea de saltea a jucătorului atacat.

7) Prin folosirea procedeului metodic „libertatea acţiunilor" a cărui esenţă constă în faptul că în timpul lecţiei tinerilor luptători li se pune la dispoziţie un interval de timp de 2—3 minute, pe care îl pot repartiza, după bunul lor plac, în limitele sălii de lupte, însă sub conducerea generală a profesorului. Acest procedeu este pe de o parte o formă originală, activă pentru tinerii luptători, detaşată de activitatea care necesită o mare încordare a atenţiei (învăţarea elementelor noi) iar pe de altă parte contribuie la dezvoltarea autodeterminării şi a iniţiativei creatoare.

III. Intreruperile scurte şi frecvente în cursul executării exerciţiilor fizice intense în cursul angajărilor de instruire-antrenament.

Necesitatea respectării acestei particularităţi în procesul antrenamentelor cu tinerii luptători este condiţionată de capacitatea organismului, care oboseşte foarte rapid şi se odihneşte foarte rapid în urma unei odihne de scurtă durată. Dezvoltarea rapidă a oboselii la adolescenţi şi juniori este determinată de faptul că toate organele şi sistemele lor se găsesc încă în stadiul dezvoltării şi perfecţionării, dat fiind că funcţia unui organ sau sistem oarecare este — după părerea lui I. M. Secenov — cu atît mai perfectă, cu cît structura lui morfologică este mai finită. Capacitatea organismului tinerilor luptători de a se odihni rapid se explică în primul rînd prin metabolismul mai intens decît la adulţi iar în al doilea rînd prin elasticitatea relativ mai mare a vaselor sanguine. Aceşti doi factori trebuie priviţi ca fenomene compensatoare care neutralizează dezvoltarea rapidă a oboselii adolescenţilor şi juniorilor în comparaţie cu adulţii. De aceea, folosirea sistematică a întreruperilor

scurte (1—2 minute) şi frecvente în procesul antrenamentelor cu luptătorii tineri constituie un mijloc profilactic împotriva surmenării organismului în creştere, un mijloc de prevenire a bolilor unor organe atît de importante ca inima, plămînii, sistemul nervos etc.

Mijloacele model pentru respectarea acestei particularităţi în practică, pot fi următoarele forme ale activităţii de instruire-antrenament:

1) Pînă la întrerupere angajarea de antrenament se desfăşoară în picioare, pe saltea sau în afara saltelii, folosindu-se diferite procedee fără aruncări. Din cei 2 luptători unul atacă exclusiv iar celălalt se apără.

Prima jumătate a angajării durează 2—3 minute iar apoi urmează o întrerupere de 1—2 minute.

După întrerupere continuă aceeaşi angajare însă partenerii îşi schimbă rolurile.

2) Pînă la întrerupere, angajarea care durează 2 minute se desfăşoară pe saltea, la parter; se execută numai procedeul învăţat în lecţia respectivă. Luptătorul de sus atacă iar cel de jos se apără. Intrerupere 1—1,5 minute. După întrerupere angajarea continuă la fel însă luptătorul de sus trece la parter.

3) Pînă la întrerupere angajarea se desfăşoară la parter şi durează 2 minute; se folosesc cîteva din procedeele învăţate anterior. Luptătorul de sus atacă în mod preponderent, cel de jos se apără şi contraatacă. Intrerupere 1—1,5 minute. După întrerupere angajarea continuă la fel însă partenerii îşi schimbă rolurile.

4) Pînă la întrerupere — angajare liberă pe saltea, la parter, timp de 3 minute, cu folosirea rezistenţei reciproce complete. Intrerupere 1—2 minute. După întrerupere, continuarea aceleiaşi angajări însă cu schimbarea rolurilor.

5) Pînă la întrerupere angajarea durează 2 minute în picioare sau la parter cu acelaşi partener. Intrerupere 1—1,5 minute. După întrerupere angajarea continuă cu un alt partener de aceeaşi greutate, ceva mai greu sau ceva mai uşor decît greutatea proprie.

6) Pînă la întrerupere — angajare în picioare sau la parter, cu un singur partener. Durata angajării — 2 minute. Intrerupere 1—2 minute. După întrerupere angajarea continuă cu un alt partener egal din punct de vedere tehnic cu luptătorul, mai puternic sau mai slab.

7) Angajare în picioare, timp de 4 minute. Intrerupere 1—1,5 minute. După întrerupere lupta alternativă la parter cîte 2 minute de sus şi de jos. După fiecare interval de 2 minute la parter se face o întrerupere de 1 minut. Apoi ambii luptători se ridică în picioare şi continuă ultimele 2 minute de luptă în picioare.

8) Alternarea exerciţiilor fizice. a procedeelor şi angajărilor care necesită o încordare fizică maximă cu exerciţiile fizice care supun la un efort fiziologic redus, precum şi cu exerciţii de distragere şi exerciţii de relaxare.

Astfel, după 3—4 minute de luptă la parter tinerilor luptători trebuie să li se dea exerciţii pentru relaxarea membrelor superioare sub formă de scuturări executate din mers lent.

IV. Respectarea deosebit de riguroasă a condiţiilor sanitare-igienice ale şedinţelor de instruire-antrenament

Necesitatea respectării acestei particularităţi în cursul şedinţelor de instruire cu tinerii luptători este condiţionată de: rezistenţa slabă a organismului lor la toate influenţele externe nefavorabile şi de fragilitatea relativă a tuturor sistemelor şi organelor lor în comparaţie cu organismul adulţilor. La rîndul lor, toate acestea depind de nedezvoltarea morfologică şi funcţională a organismului în creştere.

Manifestarea concretă şi frecventă a acestui fenomen este îngustimea fiziologică a pieptului datorată dezvoltării insuficiente a cutiei toracice în lăţime faţă de creşterea generală a corpului în lungime caracteristică pentru juniori şi mai ales pentru adolescenţi. Respectarea riguroasă a condiţiilor sanitare-igienice va compensa insuficienţa funcţională temporară a organismului adolescenţilor şi juniorilor.

Respectarea riguroasă a condiţiilor sanitare-igienice trebuie asigurată prin următoarele mijloace:

1) Ventilarea sistematică a sălii de lupte.

2) Folosirea oricărei posibilităţi în timpul iernii, toamnei şi verii pentru organizarea antrenamentelor sau a diferitelor părţi ale antrenamentelor în aer liber.

3) Intreţinerea riguroasă din punct de vedere sanitar-igienic a sălii de lupte (menţinerea curăţeniei, înlocuirea la timp a învelitorilor — o dată la 10 antrenamente, obligarea elevilor de a-şi şterge neapărat picioarele de un covoraş special înainte de a păşi pe saltea).

4) Intreţinerea în perfecte condiţii sanitare-igienice a echipamentului tinerilor luptători (maieu, chiloţi, ciorapi, slip etc.).

5) Asigurarea duşului cald după fiecare antrenament şi existenţa unui coridor cald sau a unei încăperi călduroase de la sala de lupte pînă la duş.

6) Suprafaţa sălii de lupte trebuie să aibă cîte 4 mp de fiecare sportiv iar temperatura optimă a sălii să oscileze între 16—20° etc., etc.

V. Dezvoltarea cu precădere a vitezei şi îndemînării şi dezvoltarea relativ mai redusă a forţei şi rezistenţei

Necesitatea respectării acestei particularităţi în munca cu tinerii luptători este condiţionată de următoarele particularităţi de vîrstă şi cauze:

1) de faptul că sistemul muscular al tinerilor este mai slab decît cel al adulţilor în ceea ce priveşte volumul, structura şi compoziţia chimică;

2) de faptul că la adolescenţi şi juniori vasele sanguine sînt mai înguste iar inima mai slabă; din această cauză sistemul lor cardiovascular este în inferioritate faţă de sistemul cardiovascular al adulţilor;

3) de faptul că cutia toracică este mai strîmtă;

4) de tendinţa de supraapreciere a forţelor şi posibilităţilor proprii;

5) de faptul că folosirea abuzivă a exerciţiilor de forţă şi a eforturilor mari contribuie la osificarea prematură a cartilajelor epifizei la luptătorii tineri, ceea ce poate duce la încetarea creşterii naturale a oaselor în lungime;

6) de faptul că exerciţiile de viteză şi de îndemînare intensifică mult pulsul şi tensiunea arterială, care revin apoi tot atît de repede la valorile iniţiale. Eforturile de forţă şi de rezistenţă nu numai că măresc frecvenţa pulsului şi tensiunea arterială ci provoacă o restabilire lentă la valorile iniţiale, fapt care se reflectă negativ asupra sănătăţii tinerilor luptători.

Dezvoltarea preponderentă a vitezei şi îndemînării şi dezvoltarea relativ mai mică a forţei şi rezistenţei, trebuie asigurată — în procesele antrenamentelor cu tinerii luptători — prin următoarele mijloace :

1) excluderea din materialul pregătirii iniţiale a tinerilor luptători, a exerciţiilor fizice şi a procedeelor care supun pe elevi la eforturi fiziologice mari ;

2) predominarea în cadrul lecţiilor a procesului de instruire asupra procesului de antrenament ;

3) obligarea tinerilor luptători de a executa sistematic procedeele, apărările şi contraprocedeele în angajări, cu accent pe tehnică (viteză şi îndemînare) interzicînd categoric recurgerea la forţa fizică brutală ;

4) limitarea timpului de desfăşurare a angajărilor folosite în procesul de antrenament.

VI. Controlul medical pedagogic şi autocontrolul deosebit de riguros

Necesitatea respectării acestei particularităţi în procesul antrenamentelor cu tinerii luptători este determinată de următoarele cauze :

1) marea instabilitate a atenţiei şi capacitatea de distragere a adolescenţilor şi juniorilor ;

2) labilitatea mărită şi sensibilitatea tuturor sistemelor şi organelor organismului în creştere la toate influenţele intense ale mediului înconjurător ;

3) marea expansivitate a adolescenţilor şi juniorilor şi uriaşa lor înclinaţie spre excese ;

4) tendinţa adolescenţilor şi juniorilor de a-şi supraaprecia forţele atunci cînd posibilităţile organismului lor sînt încă foarte limitate.

Controlul medical-pedagogic deosebit de riguros şi autocontrolul în procesul de antrenament vor compensa lipsurile mai sus enumerate ale adolescenţilor şi juniorilor, care sînt condiţionate de vîrstă. In practică, această particularitate a metodicii trebuie înfăptuită pe următoarele căi şi prin următoarele mijloace :

1) efectuarea unor examene medicale minuţioase, cu măsurători antropometrice şi luarea probei funcţionale a sistemului cardiovascular la începutul antrenamentului şi după fiecare 6 luni ;

2) asigurarea unui control medical sistematic şi deosebit de riguros asupra fiecărui elev, în cursul întregii perioade de instruire prin observaţii medicale sistematice şi examene medicale curente, pe măsura necesităţii de la caz la caz ;

3) asigurarea examenului medical obligatoriu înainte de fiecare concurs sportiv ;

4) asigurarea unui control pedagogic deosebit de riguros în procesul fiecărui antrenament, atît asupra tinerilor luptători din întreaga grupă cît şi asupra fiecărui membru al grupei în parte ;

5) asigurarea ţinerii jurnalului de autocontrol de către fiecare din tinerii luptători, în cursul întregii perioade de instruire, jurnal în care trebuie să se înregistreze sistematic atît datele subiective cît şi datele obiective ale stării proprii ;

6) asigurarea examinării periodice a datelor cuprinse în jurnalul de autocontrol de către medic şi antrenor.

VII. Gradarea deosebit de riguroasă a creşterii efortului şi succesiunea în şedinţele de instruire-antrenament

P. F. Lesgaft [1] şi mulţi alţi medici fiziologi şi metodologi în domeniul sportului pentru copii, au acordat o mare însemnătate respectării acestei condiţii în procesul oricărei munci de instruire cu adolescenţii şi juniorii. Necesitatea respectării ei în munca cu tinerii luptători este determinată de sensibilitatea mărită a sistemelor şi organelor organismului în creştere faţă de toate influenţele externe şi interne.

Pentru asigurarea practică a acestei condiţii se impun următoarele :

1) trecerea treptată de la un material mai accesibil la unul mai puţin accesibil ;

2) mărirea treptată a efortului fiziologic şi a celui psihologic în timpul fiecărei lecţii, aproximativ pînă la 2/3 din durata lui generală, după care urmează scăderea bruscă a efortului spre sfîrşitul lecţiei respective ;

3) mărirea treptată a efortului fiziologic de la lecţie la lecţie prin mărirea treptată a duratei angajării, a dificultăţilor desfăşurării ei, a numărului de repetare a exerciţiilor şi procedeelor învăţate etc., etc.;

4) mărirea duratei perioadei pregătitoare de la 2 luni pentru luptătorii începători adulţi [2] pînă la 4 luni pentru adolescenţi şi juniori ;

5) mărirea perioadei de pregătire fizică generală şi tehnico-sportivă înainte de primul concurs oficial de la 4—5 luni pentru adulţi pînă la 6—7 luni pentru adolescenţi şi juniori.

B. PARTICULARITĂŢILE SPECIFICE

I. Particularităţile alternării angajărilor de instruire-antrenament.

In vederea profilaxiei traumatismului şi în vederea pregătirii tehnice multilaterale a tinerilor luptători, angajările în picioare cu căderi şi aruncări pe saltea trebuie precedate neapărat de angajări la parter sau angajări în picioare, fără căderi şi aruncări pe saltea.

Aceste angajări în picioare fără căderi şi aruncări pe saltea, la fel ca şi angajările preliminare la parter, contribuie, pe de o parte, la perfecţionarea tehnicii învăţate iar pe de altă parte constituie unul din mijloacele sigure de profilaxie împotriva lezărilor traumatice.

Prezentăm mai jos variante ale celei mai raţionale succesiuni a angajărilor, care trebuie respectate în cadrul lecţiilor cu luptătorii tineri :

---

[1] P. F. Lesgaft, Importanţa educaţiei fizice în familie şi în şcoală, „Şcoala rusă", nr. 9, 1898, pag. 88.

[2] Lupta clasică şi liberă, sub redacţia generală a lui N. M. Galkovski, Editura Fizkultura i Sport, 1952, pag. 160.

Varianta I-a

1) angajare la parter ;
2) angajare în picioare cu căderi şi aruncări pe saltea.

Varianta a II-a

1) angajare în picioare fără căderi şi aruncări pe saltea (adică o angajare în care procedeul se execută pînă în momentul desprinderii luptătorului atacat pe saltea) ;
2) angajare în picioare cu căderi şi aruncări pe saltea.

Varianta a III-a

1) angajare la parter ;
2) angajare în picioare fără căderi şi aruncări pe saltea ;
3) angajare în picioare cu căderi şi aruncări pe saltea.

Varianta a IV-a

1) angajare în picioare fără căderi şi aruncări pe saltea ;
2) angajare la parter ;
3) angajare în picioare cu căderi şi aruncări pe saltea.

II Caracteristicile manechinelor de antrenament

Aceste particularităţi se reduc la o strictă conformitate între talia şi greutatea adolescenţilor şi juniorilor şi dimensiunile manechinelor. Pe această bază recomandăm ca manechinele de antrenament confecţionate de maestrul emerit al sportului A. P. Solovov să aibă următoarele dimensiuni şi greutăţi :

lungimea 130 cm — greutatea 10—15 kg ;
lungimea 140 cm — greutatea 15—20 kg ;
lungimea 150 cm — greutatea 20—25 kg ;
lungimea 160 cm — greutatea 25—30 kg ;
lungimea 170 cm — greutatea 30—35 kg.

Lipsa manechinelor de antrenament de dimensiunile şi greutăţile indicate (fapt care se poate întîmpla şi astăzi în practica sportivă) întîrzie în mod considerabil creşterea tehnică a tinerilor luptători.

Dimpotrivă, existenţa acestor manechine de antrenament va contribui în mare măsură la creşterea şi perfecţionarea lor tehnică. Faptul se explică prin aceea că numărul şi asortimentul suficient de manechine de antrenament corespunde în general indicilor de greutate-talie, particularităţilor de vîrstă ale adolescenţilor şi juniorilor.

Dacă există asortimentul de manechine de antrenament mai sus indicat (7 buc.) se recomandă următoarea organizare a folosirii lor la lecţiile cu tinerii luptători :

La comanda profesorului „următorii la manechine înainte marş", 7 tineri luptători se apropie de manechinele de antrenament corespunzătoare taliei şi greutăţii lor.

Apoi, la comanda „începeţi exerciţiul" cei 7 luptători încep să execute aruncările învăţate sau perfecţionate cu manechinele de antrenament. In acest timp următorii 7 luptători îşi aşteaptă rîndul.

La comanda profesorului „cei de la manechine plecaţi iar următorii spre manechine înainte marş" luptătorii care au executat exerciţiile se depărtează de manechinele de antrenament iar următorii le ocupă locurile. Astfel se continuă pînă cînd exerciţiile de aruncări cu manechine vor fi executate de toţi luptătorii prezenţi la lecţia respectivă. Această organizare a activităţii cu manechinele de antrenament contribuie la creşterea tehnică a tinerilor luptători, măreşte densitatea lecţiei şi stimulează interesul elevilor faţă de lupta clasică.

III. Caracteristicile materialului din program.

1) *Caracteristicile capitolului de tehnică „Procedee de luptă în picioare"* constau în aceea că dintre procedeele de luptă clasică în picioare trebuie excluse şi trecute în perioadele de pregătire mai tîrzii următoarele procedee complicate şi periculoase din cauza posibilităţilor de accidentare: aruncarea peste spate cu apucarea umărului şi a gîtului (în partea opusă braţului apucat); aruncarea peste spate cu apucarea braţului neomonim de jos; aruncarea înapoi cu apucarea trunchiului din faţă (fără braţe).

Aruncarea peste spate cu apucarea braţului peste umăr şi pe umăr, procedeu a cărui executare este legată de căderea cu durere a luptătorului atacat pe saltea, de la o mare înălţime, ceea ce poate provoca leziuni traumatice, trebuie trecută de pe locul 2 pe care îl ocupă în grupa procedeelor pentru adulţi pe locul penultim sau ultim în grupa procedeelor pentru tinerii luptători începători.

In primul an de instruire, toate aruncările înapoi trebuie învăţate numai cu răsucirea pieptului spre saltea, fără atingerea saltelei cu capul, însă nu peste jumătate pod sau pod.

In grupa procedeelor de luptă în picioare trebuie să predomine procedeele mai puţin periculoase ca „trecerile la parter" şi „aruncările peste spate", însă nu procedeele periculoase şi dificile ca „aruncările înapoi" şi „împingerile înainte".

2) *Caracteristicile capitolului de tehnică „procedee de luptă la parter"* constau în aceea că dintre procedeele de luptă clasică la parter trebuie excluse şi trecute în perioadele de pregătire mai tîrzii următoarele procedee periculoase din cauza posibilităţilor de accidentare: răsturnarea cu apucarea umărului şi a gîtului din lateral; răsturnarea cu „piruetă la parter" cu 2 chei; răsturnarea „cu piruetă la parter" şi apucarea gîtului pe sub umeri; răsturnarea cu „piruetă la parter" cu cheie şi cu apucarea gîtului pe sub umăr; răsturnarea şi aruncarea înapoi cu apucarea inversă a trunchiului.

3) *Caracteristicile exerciţiilor pregătitoare speciale* constau în aceea că din capitolul „Exerciţii speciale pentru întărirea muşchilor gîtului şi pentru pod" se exclud cu desăvîrşire şi se trec în etapele următoare ale pregătirii unele exerciţii de forţă periculoase, din cauza posibilităţilor de accidentare şi complicate prin structura lor motrică: exerciţiile pentru întărirea muşchilor gîtului şi pentru pod cu ajutorul aparatelor de în-

greuiere : haltere, greutăţi mari, partener, saci de antrenament şi manechine ; exerciţiile pentru întărirea muşchilor gîtului din poziţia stînd pe cap ; exerciţiul „rostogolire înapoi din stînd prin pod", exerciţiul „ridicarea în faţă din pod în picioare".

4) *Particularităţile exerciţiilor pregătitoare de dezvoltare generală* constau în aceea că în comparaţie cu exerciţiile pregătitoare pentru dezvoltarea generală pentru adulţi trebuie să predomine : exerciţiile şi jocurile cu elemente de rezistenţă şi de luptă, jocurile dinamice ; exerciţiile acrobatice ; exerciţiile de dezvoltare generală fără aparate, cu aparate şi cu partener ; exerciţiile de dezvoltare generală din ramurile de sport ajutătoare cele din B.G.T.O. şi G.T.O. gradul I.

5) *Particularităţile studierii teoriei luptei* constau în reducerea duratei generale a timpului consacrat studierii capitolului teoretic al programei de la 16—19 ore pe an pînă la 10—12 ore ; reducerea timpului consacrat părţii teoretice într-o lecţie oarecare de la 20—25 minute pînă la 10—12 minute ; în sfîrşit, materialul teoretic pentru tinerii luptători începători trebuie expus sub forma unor povestiri şi convorbiri scurte care durează 10—12 minute şi nu sub forma prelegerilor şi referatelor ample.

Actualul program de stat de lupte clasice pentru şcolile sportive de copii este un exemplu concret de program alcătuit în conformitate cu particularităţile de metodică mai sus expuse [1].

[1] G. V. Gonciarov, Lupta clasică, program pentru şcolile sportive de copii, 1954.

Probleme actuale ale schiului în țara noastră

Prof. GHEORGHE MITRA
Prof. ANGHEL VRABIE
antrenor de stat

Compararea rezultatelor înregistrate în ultimii ani la Campionatele R.P.R. de Schi ne dă posibilitatea să facem aprecieri în legătură cu dezvoltarea acestei importante ramuri sportive.

Interpretînd cifrele prezentate în tabelele alăturate, întregite cu datele materialelor de analiză, ajungem la concluzii foarte valoroase privind dezvoltarea acestui sport, ne dăm seama de realizările și lipsurile avute în muncă și ceea ce este mai important putem stabili sarcinile în legătură cu activitatea viitoare.

Este important ca acum, la început de sezon să cunoaștem atît lipsurile cît și realizările și mai ales să ne stabilim perspectivele activității viitoare. Aceasta ne va permite să pornim odată cu noul sezon la o activitate mult mai rodnică.

Primele concluzii care se pot desprinde analizînd cifrele amintite, sînt cele legate de participarea la Campionatele R.P.R. Ele ne arată în ce măsură a pătruns această disciplină în mase și cu cît a crescut numărul sportivilor fruntași (cei care sînt calificați să participe la finalele Campionatelor R.P.R. — maeștri și categoria I-a).

Urmărind tabelele se constată că în afară de slalom special, 15 km. fond seniori și 5 km fond senioare la toate celelalte probe numărul participanților a rămas neschimbat. La slalom uriaș, coborîre 30 km fond, 50 km fond, sărituri și combinata nordică numărul participanților este egal sau ceva mai scăzut față de cel din anii trecuți.

Se constată de asemenea că elementul feminin continuă să fie încă slab reprezentat, cu toate că prin formula de organizare a unor concursuri (Cupa R.P.R.) Comisia centrală de schi a încercat să determine asociațiile sportive să se preocupe mai intens de angrenarea femeilor în practicarea schiului.

Concluzii interesante pot fi desprinse și în legătură cu performanțele obținute de schiorii noștri fruntași și cu nivelul tehnic atins de participanții la Campionatele R.P.R. Natural că la schi datele privind valoarea performanțelor sportive trebuie folosite cu rezerva pe care specificul acestei discipline te obligă să o adopți.

Analizînd sub acest aspect cifrele se poate spune că în general nivelul tehnic se află într-un progres continuu. Timpul, 35'52" înregistrat de concurentul Aldescu Manole pe 10 km, 57'08" obținut de Enache Constantin pe distanța de 15 km și 1 h 51'12" obținut de Aldescu Manole pe 30 km, ilustrează în bună parte acest progres. Ameliorarea performanțelor se constată de altfel la toate probele.

Slalom special seniori

Anul	Participanţi		Locul I		Media primilor 10	Media primilor 20		Media primilor 30		Locul şi pîrtia de desfăşurare
	Înscrişi	Au terminat	Numele şi pronumele	Timpul		Timp	dif. 10-20	Timp	dif. 10-30	
1951	17	15	Caşa I.	1'50"8	2'04"1	—	—	—	—	Sinaia—Vîrful cu Dor—Faţa mare a Văii lui Carp
1952	20	20	Coliban I.	2'02"7	2'07"7	2'15"8	8"1	—	—	Poiana Stalin — Poiana
1953	32	32	Cristoloveanu Gh.	1'54"8	2'00"6	2'04"1	3"7	2'08"1	7"5	Poiana Stalin — Poiana
1954	21	21	Pandrea N.	2'05"0	2'10"9	2'18"2	7"3	—	—	Sinaia—Vîrful cu Dor—Faţa mare a Văii lui Carp
1955	44	44	Bîră M.	2'53"1	3'05"0	3'14"5	9"5	3'21"4	16"4	Poian Stalin — Sub teleferic

Slalom special senioare

Anul	Participante		Locul I		Media primelor 3	Media primelor 5		Media primelor 10		Locul şi pîrtia de desfăşurare
	Inscrise	Au terminat	Numele şi pronumele	Timpul		Timp	dif. 3—5	Timp	dif. 3—10	
1951	5	5	Marotineanu M.	2'00"3	2'08"6	2'19"5	10"9	—	—	Sinaia — Vîrful cu Dor — Faţa mare a Văii lui Carp
1952	9	9	Marotineanu M.	1'53"3	2'01"0	2'11"9	10"9	—	—	Poiana Stalin — Poiana
1953	10	10	Marotineanu M.	1'29"8	1'33"4	1'36"1	2"7	1'46"1	12"7	Poiana Stalin — Poiana
1954	13	13	Suciu E.	1'51"5	1'54"1	1'56"5	2"4	2'18"6	24"5	Sinaia — Vîrful cu Dor — Faţa mare a Văii lui Carp
1955	13	13	Marotineanu M.	2'33"2	2'47"5	2'51"8	5"3	3'06"9	19"4	Poiana Stalin — Sub teleferic

15 km. 18 km. seniori

Proba	Anul	Participanţi		Locul I		Media primilor 10	Media primilor 20		Media primilor 30		Locul de desfăşurare
		Inscrişi	Au terminat	Numele şi pronumele	Timpul		Timp	dif. dintre 10-20	Timp	dif. 10-30	
18	1951	28	28	Frăţilă D.	1 h 11'16"	1 h 16'12"	1 h 21'59"	5'47"	—	—	Peştera Bucegi
18	1952	52	36	Enache C.	1 h 12'55"	1 h 19'25"	1 h 24'32"	5'07"	1 h 28'48"	9'23"	Poiana Stalin
18	1953	64	57	Enache C.	1 h 03'05"	1 h 07'16"	1 h 09'47"	2'31"	1 h 11'05"	3'49"	Poiana Stalin
15	1954	47	31	Crăciun M.	58'15"	1 h 01'23"	1 h 05'18"	3'55"	1 h 10'22"	8'59"	Poiana Stalin
15	1955	79	73	Enache C.	1 h 00'00"	1 h 02'09"	1 h 04'10"	2'01"	1 h 06'02"	3'53"	Poiana Stalin

5 kilometri senioare

Anul	Participante		Locul I		Media primelor 5	Media primelor 10		Media primelor 15		Media primelor 20		Media primelor 25	
	Inscrise	Au terminat	Numele şi pronumele	Timpul		Timp	dif. 5-10	Timp	dif. 5-15	Timp	dif. 5-20	Timp	dif. 5-25
1954	18	17	Covaci E.	27'05"	28'20"	30'23"	2'03"	32'23"	4'03"	—	—	—	—
1955	28	27	Zangor E.	24'14"	26'22"	27'28"	1'06"	28'23"	2'01"	29'10"	2'48"	30'20"	3'58"

Sărituri

Anul	Participanţi		Pct. critic	Locul I		Media primilor 3		Media primilor 5		Cea mai lungă săritură	Media primelor 5 sărituri		Media primelor 10 sărituri		Media pr. 15 sărituri	
	Inscrişi	Au terminat		Numele şi pronumele	Pct.	Pct.	Dif. 1-3	Pct.	Dif. 3-5		m.	dif. 1—5	m.	dif. 5—10	m.	dif. 5—15
1952	17	17	50	Crăciun C.	214,1	205,0	9,1	201	4	43,0	40,6	2,4	39,3	1,3	38,4	2,2
1953	15	12	86	Crăciun C.	333,5	296,5	37	281,0	15,5	71,0	65,6	5,4	61,7	3,9	59,6	6,0
1954	7	7	86	Crăciun C.	220,5	213,3	7,2	206,9	6,4	78,5	72,1	6,4	69,0	3,1	—	—
1955	15	9	86	Crăciun C.	217,0	205,8	11,2	199,1	6,7	70,0	65,9	4,1	63,0	2,9	60,9	5,0

Combinata

Anul	Participanţi		Pct. critic	Locul I		Media primilor 3		Media primilor 5	
	Inscrişi	Au terminat		Numele şi pronumele	Pct.	Pct.	dif. 1—3	Pct.	dif. 3—5
1952	10	7	50	Frăţilă Dumitru	426,7	407,1	19,6	338,2	18,9
1953	13	12	50	Crăciun Cornel	441,7	424,2	17,1	406,0	18,2
1954	17	9	50	Crăciun Moise	440,7	421,0	19,7	400,5	20,5
1955	10	9	50	Crăciun Moise	438,3	410,9	27,4	391,1	19,8

Dacă aceste constatări sînt pozitive în ceea ce priveşte nivelul maxim atins la unele probe, nu acelaşi lucru putem spune despre media primelor 10, 20, 30 performanţe şi diferenţele dintre ele. Acestea ne dezvăluie faptul că nivelul atins de masa de schiori fruntaşi participanţi la campionatele R.P.R. este încă nesatisfăcător arătînd totodată marea diferenţă ce există între cîştigătorii probelor şi masa din care în mod normal se recrutează aceştia. Diferenţa dintre grupul fruntaş şi restul participanţilor este mult mai accentuată la probele alpine şi la cele feminine.

O situaţie inadmisibilă se constată la probele de sărituri şi combinata nordică unde rezultatele atît ale cîştigătorilor cît şi ale celorlalţi partîcipanţi sînt în regres faţă de cele din anii trecuţi.

Cauzele care au făcut ca schiul să nu progreseze în mod satisfăcător sînt numeroase. Unele dintre ele sînt legate de baza materială nesatisfăcătoare, altele de desfăşurarea necorespunzătoare a procesului de antrenament iar altele de atitudinea cu totul nejustificată pe care asociaţiile sportive o manifestă în legătură cu soluţionarea unor probleme vitale pentru progresul schiului (grija pentru amenajarea bazelor sportive, încadrarea secţiilor cu antrenori, promovarea elementelor tinere etc).

Prima problemă care trebuie să preocupe în această perioadă asociaţiile şi colectivele sportive este aceea a întăririi bazei organizatorice a secţiilor de schi. Secţia de schi trebuie să devină un organism viu a cărui activitate să se desfăşoare în tot cursul anului. Biroul secţiei şi membrii săi trebuie să se ocupe intens de pregătirea şi organizarea sezonului de schi. Această preocupare trebuie să se oglindească în planul de muncă al secţiei care va cuprinde obiective concrete pentru toţi membrii secţiei dîndu-le îndrumări permanente. Fără un birou activ, fără membri dornici de a activa şi mai ales fără antrenori, secţia este un organism formal constituit care activează numai în sezonul de iarnă şi atunci improvizat fără perspective şi fără posibilitatea de a soluţiona multiplele probleme ce se ivesc.

In această etapă principala preocupare a asociaţiilor sportive trebuie să fie aceea de a întări din punct de vedere organizatoric secţiile de schi. Rezolvînd această problemă trebuie să se ţină seama că în unele regiuni

mordică

Cea mai lungă săritură	Media primelor 5 sărituri		Media primelor 10 sărituri		Cel mai bun timp în proba de fond	Media primilor 3		Media primilor 5	
	m.	dif. 1—5	m.	dif. 5—10		Timp	dif. 1—3	Timp	dif. 3—5
41,5	39,7	1,8	38,4	1,3	1h 18'09"	1h 22'47"	4'38"	1h 26'02"	3'15"
43,0	40,0	3,0	38,4	1,6	1h 16'06"	1h 17'39"	1'33"	1h 20'41"	3'02"
49,0	43,6	5,4	41,5	2,1	58'15"	59'55"	1'40"	1h 04'01"	4'06"
42,0	41,6	0,4	38,9	2,9	1h 01'54"	1h 05'0"	3'06"	1h 08'09"	3'09"

ale țării sînt localități care se pretează într-o măsură mai mare practicării schiului. De cele mai multe ori însă aceste localități fiind prea departe de centrele unde asociațiile sportive își au organizate colective sportive sînt incomode pentru organizarea activității și de aceea sînt evitate. Printre localitățile care oferă condiții optime practicării schiului putem enumera : Fundata Bran, Rîșnov, Predeal, Vatra Dornei, Beiuș, Vașcău, Abrud etc.

Asociațiile sportive sindicale Metalul, Avîntul, Flamura Roșie și mai ales Recolta, trebuie să-și concentreze activitatea la schi în special spre aceste localități și altele care oferă condiții asemănătoare. Rîșnovul este un centru cu veche și bogată activitate la schi. El a dat schiului nostru, la fond și sărituri, elemente de valoare republicană. In ultimii ani activitatea schiului a stagnat în această localitate. Fosta trambulină se găsește în stare deplorabilă. Asociația Metalul ar trebui să se intereseze într-o măsură mult mai mare de acest centru. La fel asociațiile Flamura Roșie, Avîntul și Recolta trebuie să se intereseze mai mult de comunele din jurul Branului care au dat lotului R.P.R. elemente de valoarea lu Gh. Olteanu și I. Sumedrea și de Bușteni de unde provin schiorii fruntași C. Enache, Aldescu Manole etc.

Legată de problema întăririi bazei organizatorice a secției de schi este și aceea a antrenorilor. Este de neconceput ca o secție să poată avea activitate rodnică și permanentă fără a fi îndrumată de antrenori. Marea majoritate a colectivelor sportive sindicale, chiar și acelea care au schiori cu categorii superioare de clasificare (maeștri și categoria I) nu au antrenori iar cele care îi au, îi încadrează doar pe durata sezonului de iarnă.

Tot atît de importantă pentru dezvoltarea schiului este și problema întăririi bazelor sportive. Actualmente cu foarte mici excepții asociațiile sportive nu dispun de o bază proprie. Fără a pretinde asociațiilor sportive să-și amenajeze baze de nivelul celei din Poiana Stalin se poate totuși cere, în special acelor asociații care au secții puternice de schi, să dispună de trambuline pentru tineret, trambuline pentru instruire, pîrtii de fond măsurate și un teren destinat pregătirii pentru probele alpine. Aceste baze pregătite și completate an de an, pot deveni cu timpul centre pu-

ternice pentru practicarea schiului. Amenajarea unor astfel de baze este de cele mai multe ori o problemă care cere doar iniţiativă, puţină muncă voluntară şi o preocupare din timp.

Baze sportive de acest gen pot fi amenajate în toate localităţile de munte. E bine ca ele să fie plasate cît mai aproape de sediul colectivului sportiv, pentru că în felul acesta secţiile de schi vor putea activa cu un număr mai mare de sportivi fără a-şi pune problema deplasării în regiuni de munte sau a transportului etc. Procedînd astfel vom împînzi în scurt timp toate centrele de munte cu trambuline mici, cu pîrtii de fond sau slalom iar colectivele sportive se vor putea ocupa de tineret şi de un număr mai mare de schiori fără a fi obligate să cheltuiască sume mari pentru organizarea unor tabere. Repetăm că aceste amenajări pot fi construite fără cheltuieli sau cu cheltuieli minime. Este de neconceput ca localităţi ca Oraşul Stalin, Buşteni, Azuga, Predeal, Rîşnov, Bran, Vatra Dornei etc. situate în regiuni de munte să nu dispună de trambuline pentru copii şi să nu aibă pîrtii de fond marcate şi măsurate. La Buşteni, Sinaia şi Predeal se organizează an de an întreceri de fond unele de valoare republicană, totuşi în aceste localităţi nu sînt încă pîrtii marcate şi măsurate cu toate că această operaţie s-ar putea efectua de cîţiva oameni în 2—3 zile.

Copiii din Oraşul Stalin îşi construiesc singuri în fiecare iarnă în Scheiu (cartier al oraşului) trambuline pentru sărit. Nici un colectiv sportiv însă din acest oraş nu a luat iniţiativa construirii unor trambuline pentru copii şi tineret. Pe Tîmpa pot fi construite trambuline cu putere de aruncare mai mare, care iluminate ar putea fi utilizate şi noaptea.

O altă problemă importantă pentru progresul schiului, condiţionată oarecum de rezolvarea problemelor amintite mai înainte este aceea a pregătirii schiorilor. Nivelul la care se desfăşoară actualmente antrenamentele de schi în majoritatea colectivelor sportive este cu totul necorespunzător. Se poate spune că în această disciplină se aplică în măsura cea mai mică cuceririle ştiinţifice ale teoriei atrenamentului. Antrenamentele desfăşurate pe toată durata anului, folosirea eforturilor mari în pregătire, preocuparea consecventă pentru însuşirea unei tehnici raţionale moderne sînt preocupări sporadice. Este semnificativ să amintim faptul că în cursul acestui an numai secţia de schi a colectivului Dinamo Oraşul Stalin s-a preocupat pentru a asigura schiorilor coborîtori o pregătire continuă în condiţii specifice (pe zăpadă). In cursul lunilor iunie şi iulie schiorii dinamovişti şi-au continuat pregătirile în munţii Bucegi. Exemplul lor nu a fost urmat de celelalte colective şi nici de schiorii fruntaşi din localităţile apropiate. Mai mult, colectivele sportive nu s-au preocupat nici de asigurarea unei activităţi continue pentru schiorii lor fruntaşi prin practicarea sporturilor complimentare.

Tendinţa periculoasă a „conservării", a „odihnei lungi" în vederea acumulării energiei pentru concursuri, se manifestă încă la mulţi schiori fruntaşi. Aşa se explică de altfel faptul că mulţi fondişti „bat pasul pe loc" nereuşind să coboare sub 40 de minute pe 10 km cu toate că această performanţă a fost realizată cu mulţi ani în urmă.

De asemenea fără o preocupare susţinută pentru însuşirea unei tehnici moderne concurenţii de la probele alpine nu pot face faţă condiţiilor

dificile de teren în care sînt puşi să concureze în întîlnirile internaţionale importante.

Pentru lichidarea acestor lipsuri se impune colectivelor sportive, antrenorilor şi sportivilor fruntaşi sarcina de a folosi în mod consecvent în pregătirea sportivilor principii şi metode ştiinţifice de antrenament. Colectivele sportive au sarcina de a se îngriji ca secţiile de schi să fie încadrate cu antrenori calificaţi, ca aceştia la rîndul lor să-şi planifice pregătirea sportivilor pe întregul an şi să folosească mijloace cît mai variate în antrenamente. Condiţiile de zăpadă permanentă pe care o parte din munţii noştri le oferă trebuie folosite la maximum în pregătirea schiorilor fruntaşi. Exemplul asociaţiei Dinamo să fie urmat şi de către celelalte asociaţii sportive.

Creşterea şi promovarea elementelor tinere şi a elementelor feminine să fie o preocupare de căpetenie a colectivelor sportive. Competiţiile prevăzute în calendarul sportiv pe anul 1956 să oglindească şi această preocupare. Pentru a putea realiza acestea asociaţiile sportive trebuie să înţeleagă că instruirea începătorilor şi a schiorilor cu categorii inferioare de clasificare se poate face şi în afara unor tabere special organizate. Este necesar însă ca asociaţiile sportive să se preocupe din timp de alegerea şi pregătirea unor baze sportive corespunzătoare, situate în localităţi de munte chiar în centrul oraşului sau satului. Este necesar ca la organizarea secţiilor de schi să se aibă în vedere în primul rînd această problemă — existenţa terenului potrivit pentru organizarea unei baze sportive.

Sistemul folosit de colectivul Dinamo Oraşul Stalin pentru pregătirea tineretului poate fi adoptat şi de alte colective. Colectivul Dinamo pentru a asigura pregătirea tineretului pe pîrtii mai grele decît cele din oraş, transporta în fiecare duminică şi în celelalte zile ale săptămînii tinerii în Poiana Stalin. In felul acesta pregătirea lor a putut fi completată fără cheltuieli.

O ultimă problemă este aceea a organizării concursurilor de schi. In anii din urmă, asociaţiile sportive şi comisiile locale de schi s-au rezumat numai la folosirea calendarului central pentru activitatea competiţională a schiorilor. Sînt foarte rare cazurile cînd colectivele sportive s-au preocupat de organizarea unor întreceri pentru copii şi tineret sau a unor întreceri care să asigure o activitate permanentă membrilor lor. Mai grav chiar etapele interne ale campionatelor pe asociaţii au fost organizate în mod improvizat, asociaţiile achitîndu-se formal de această sarcină. Este necesar ca asociaţiile sportive să-şi alcătuiască un calendar propriu în care să prevadă concursuri care să asigure o activitate competiţională permanentă membrilor secţiei şi să mobilizeze tineretul pentru practicarea schiului. In felul acesta colectivele sportive îşi vor creşte cadre proprii iar secţiile se vor întări din punct de vedere organizatoric.

Acum la începutul noului sezon este o datorie a fiecărei asociaţii, a fiecărui sportiv care îndrăgeşte acest sport, să se preocupe mai intens de pregătirea sezonului de schi. Cît mai multe baze sportive, cît mai multe secţii bine organizate, cît mai mulţi sportivi care se antrenează în tot cursul anului trebuie să fie preocupările pentru sezonul care începe.

Indicații metodice în legătură cu interpretarea planificării activității de educație fizică în învățământul mediu

ELENA FIREA
lector la catedra de teorie a educației fizice a I.C.F.

EFRIM CHERTEȘ
asistent la catedra de teorie a educației fizice a I.C.F.

În legătură cu problema planificării activității de educație fizică există suficient material documentar (articole, programele de studii, cursul de Teorie I.C.F., broșura „Planificarea și evidența activității de ed. fizică în învățământul de toate gradele" etc.) care în etapa actuală poate constitui un foarte bun îndrumar pentru activitatea desfășurată de pedagogii noștri.

Din cele ce s-au constatat pe teren, rezultă că marea majoritate a pedagogilor noștri folosesc materialul existent în mod mecanic, așa cum se află exemplificat în programe sau în celelalte tipărituri. Or, tocmai lucrul acesta trebuie prevenit. Documentele de planificare exemplificate în materialele apărute nu trebuie considerate decît ca exemple didactice, în lumina cărora profesorul poate să-și planifice activitatea, ținînd însă seama de specificul condițiilor de lucru de care dispune școala unde își desfășoară munca.

În articolul de față nu vom reveni asupra teoriei generale a planificării, considerînd această problemă bine cunoscută, ci vom încerca să explicăm și să exemplificăm modul în care trebuie interpretată planificarea, atît în condiții favorabile de lucru, cît mai ales în condiții în care bazele sportive, materialele sportive etc. ale școlii nu satisfac cerințele programei de studii.

Problema care trebuie înțeleasă de la început este a nu se confunda planificarea cu însăși documentele de planificare. Nu este suficient să întocmim scriptele și să considerăm planificarea ca realizată odată cu alcătuirea documentelor, ci de abia acum începe munca anevoioasă de aplicare a lor la condițiile concrete de desfășurare a procesului pedagogic.

Pentru a acționa just, pedagogul trebuie să se orienteze în ceea ce privește planificarea după anumite cerințe necesare evoluției procesului educației fizice:

1. Cunoașterea temeinică a colectivului.
2. Stabilirea liniei perspective.
3. Condițiile materiale de lucru.
4. Condițiile climatice, atmosferice.
5. Nivelul de pregătire a pedagogului.

1. Problema cunoașterii colectivului prezintă o importanță vitală impunîndu-se ca o necesitate de prim ordin; colectivul fiind acela asupra căruia se îndreaptă întreaga atenție și muncă a profesorului și care în consecință e obiectul care suferă modelarea în procesul de instruire și educare.

Fără o cunoaștere temeinică a particularităților colectivului de elevi cu care se lucrează, de la bun început munca devine formală, lipsită de conținut. Cunoașterea profundă a particularităților de vîrstă și sex, a nivelului de pregătire fizică, a gradului de antrenament, a posibilităților intelectuale, a înclinațiilor într-o anumită ramură de sport etc., nu este ușor de realizat. Aceasta este totuși accesibilă oricărui pedagog dat fiind existența a o serie de posibilități puse la îndemîna lui, de experiența generalizată de teorie dintre care cele mai frecvente sînt: evidența preliminară și lecțiile de control.

2. Numai stabilind de la început linia perspectivei de dezvoltare, munca va putea merge astfel pe un drum mai sigur și mai scurt spre realizarea celor propuse.

Linia perspectivă de dezvoltare în educaţia fizică din învăţămîntul mediu este în mare măsură fixată de cerinţele programei de studii care ajută profesorului, ca în funcţie de posibilitatea de creştere a colectivului, să tindă spre un nivel mai ridicat, atît pe linia complexului G.M.A., cît şi pe linia clasificării sportive.

3. Fără a ţine seama de condiţiile materiale de care dispune (săli, teren sportiv, aparate, instalaţii, material sportiv etc.) desigur că o mare parte din cele propuse vor rămîne fără rezolvare. Acest fapt însă nu a împiedicat pe unii dintre profesori să-şi planifice anumite elemente de gimnastică la aparate în lipsa aparatelor, sau diferite jocuri sportive în lipsa unui teren şi material adecvat acelui joc.

Anexa A

GRAFICUL DESFĂŞURĂRII PROCESULUI DE ÎNVĂŢĂMÎNT

Conţinutul	Pătrarul I								Pătrarul II								Pătrarul III								Pătrarul IV								Total ore
	S.				O.				N.				D.				I.				F.				M			A.				M.		
Gimnastică									2	2		2	2		2			2						2	2								16
Atletism	2	2	2	2	2	2	2	2																		2		2		2		2	26
Jocuri										2			2		2											2		2		2			14
Schi																		2	2	2	2	2											10
Total ore	16								16								16								18								66

CONDIŢII :

1 — Sală de gimnastică în care se pot face jocuri.
2 — Perioadă cu zăpadă favorabilă pentru schi şi jocuri cu zăpadă.
3 — Teren.

De condiţiile materiale sînt strîns legate condiţiile igienice care joacă un important rol în buna desfăşurare a procesului instructiv-educativ.

4. Dacă condiţiile materiale joacă un rol important în munca noastră, condiţiile climaterice vin să imprime un anumit specific acestei activităţi.

„Folosirea la maximum a resurselor locale" este una din lozincile ce animă activitatea oamenilor muncii din ţara noastră. Acest lucru îşi găseşte aplicare şi în problema noastră prin folosirea cît mai largă a condiţiilor naturale pe care ni le oferă diferitele regiuni.

In ceea ce priveşte condiţiile atmosferice, ele pot determina în unele cazuri schimbarea în întregime a planificării pe o perioadă mai mare sau mai mică de timp.

5. Dacă am analiza realizările practicei educaţiei fizice din şcoli, ne-am da seama că un rol hotărîtor, în asigurarea bunei orientări şi desfăşurări a procesului didactic, îl are pedagogul şi mai precis pregătirea profesională şi ideologică a lui. De multe ori unele lipsuri materiale sau de alt ordin pot fi anihilate de dibăcia cu care el îşi mînuieşte cunoştinţele.

Respectarea în mod unitar, a cerinţelor enumerate mai sus, creează o bază de plecare justă în munca pedagogului.

Anexa B

PLANUL DE STUDII ANUAL PENTRU CLASA A VIII-a — ELEVI

Pătrarul	Nr. ore	Împărţirea schematică a materialului din programă	Probe de control	Norme de control pe grupe medicale		
				P	M	S
I	16	*GIMNASTICĂ* — Ex. de ordine şi formaţii — Variante de mers şi alergare — Ex. de dezvoltare fizică fără aparate şi în doi — Sărituri ca mingea, de pe un picior pe altul, ghemuit, extins etc. *ATLETISM* — Alergare de viteză (pînă la 100 m) — Ştafete cu etape de 60-100 m. — Accent asupra îmbunătăţirii tehnici schimbului de ştafetă — Alergare de rezistenţă — Săritura în lungime cu elan — Aruncarea grenadei — Săritura în înălţime cu elan	alergare 60 m alergare de rezist. pe 500 m săritura în lung.	9"4 2'40" 3,40 m	10" 2'50" 3,10 m	11" — 2,90 m
II	16	*GIMNASTICĂ* — Ex. de front şi ordine — Ex. pregătitoare fără aparate — Deplasări în tîrîş în sprijin pe coate şi genunchi — Cătărări, escaladări, suspensiuni (la frînghii sau prăjină) — Ex. de echilibru pe bănci şi bîrne — Elemente acrobatice — Sărituri cu sprijin viu şi la aparate *JOCURI* — Jocuri sub formă de ştafetă cu tîrîş, transport, aruncări cu mingea de oină la ţintă — Jocuri pregătitoare pentru volei „mingea la căpitan", „păzeşte capul" etc.	cătărări pe frînghie cu ajutorul picioarelor deplasare tîrîş să ştie să paseze corect în 3 şi peste plasă	4,50 m 10 m	3,80 m 10 m	3 m 5 m

Pătrarul	Nr. ore	Impărțirea schematică a materialului din programă	Probe de control	Norme de control pe grupe medicale		
				P	M	S
III	16	*GIMNASTICĂ* — Ex. de dezvoltare generală — Ex. pregătitoare cu aparate — Ex. de împingere și tracțiune — Elemente acrobatice	flotări din sprijin pe brațe săritura peste capră la diferite înălțimi ptr. cele 3 grupe	4 ori 2 ori 1,30 m	3 ori 2 ori 1,10 m	2 ori 1 dată 1,00 m
		SCHI — Deplasarea pe schiuri (variante de mers; alternativ, simultan) — Urcare pe pantă — „în trepte" „în serpentină", „în foarfecă" — Coborîre în plug — Coborîre directă — Deplasări pe un teren variat	mers pe schi deplasare pe un teren accidentat	2 km	1,5 km	1 km
IV	16	*GIMNASTICĂ* — Ex. pregătitoare în doi — Lovituri cu sprijin — Ex. de escaladări — Ex. de tracțiune *ATLETISM* — Alergare de rezistență — Alergare cu schimb de ștafetă — Săritură în lungime cu elan (ghemuit) — Aruncarea grenadei — Impingerea greutății *JOCURI* — Jocuri sub formă de ștafetă cu escaladări, aruncări, sărituri — Jocuri pregătitoare pentru handbal	săritură în înălțime cu elan aruncarea grenadei se poate juca huștuluc cu o corectă pasare a mingii și dribling (handbal)	1,10 m 23 m	1 m 20 m	0,80 m 11 m

Trebuie să recunoaştem însă că nu toate şcolile din ţară dispun de condiţii materiale necesare desfăşurării procesului de instruire şi educare conform cerinţelor programei. Datorită acestei situaţii pedagogul trebuie să adapteze activitatea la condiţiile materiale pe care le are. Lipsa sălii de gimnastică pune în grea încurcătură (pe timp de iarnă) pe mulţi dintre pedagogii noştri, care de cele mai multe ori renunţă la activitatea de educaţie fizică, cedînd orele prevăzute pentru educaţia fizică altor materii.

Anexa C

GRAFICUL DESFĂŞURĂRII PROCESULUI DE ÎNVĂŢĂMÎNT

CLASA VIII

Conţinutul	Pătrarul I				Pătrarul II				Pătrarul III				Pătrarul IV				Total ore
	S.		O.		N.		D.		I		F.		M	A.		M.	
Atletism	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
Jocuri	2	2	2	2	2									2	2	2	16
Activitate adaptată condiţiilor materiale					×	×	×	×	×	×	×						×
Sch.								2	2	2	2	2	2				14
Total ore	16				16				16					18			66

CONDIŢII:

— Nu este sală.
— Sînt terenuri (jocuri-atletism).
— Favorabil pentru schi.

Acest mod de a soluţiona problema nu este cel mai just şi este departe de a veni în sprijinul pregătirii elevilor, din care cauză profesorul trebuie să caute toate mijloacele pentru a asigura continuitatea în pregătirea lor şi în timpul în care condiţiile atmosferice nu-i permit să lucreze în aer liber.

Pentru a se înţelege mai clar problema planificării muncii de educaţie fizică în învăţămîntul mediu dăm mai jos exemple de documente de planificare, care încadrează activitatea în mare, atît pentru activitatea desfăşurată în condiţii corespunzătoare de lucru cît şi pentru cazul în care aceste condiţii lipsesc într-o oarecare măsură (anexele C, D).

Asupra modului de alcătuire a documentelor de planificare, în condiţii corespunzătoare de lucru nu vom insista, deoarece considerăm această problemă ca fiind elucidată în materialele de specialitate existente.

Vom căuta să clarificăm modul în care profesorul poate să-şi desfăşoare şi în condiţii deosebite de lucru, procesul de instruire şi educare în mod planificat. El va trebui să adapteze un alt fel de activitate, selecţionînd o serie de mijloace corespunzătoare condiţiilor de lucru pe care le are.

Documentul de planificare, care reflectă adaptarea procesului de instruire la nivelul de pregătire al elevilor, la condiţiile materiale şi la mediul geografic, îl constituie graficul desfăşurării procesului de învăţămînt.

Anexa D

PLAN DE STUDII ANUAL PENTRU CLASA A VIII-a

Pă-trarul	Nr. ore	Impărțirea schematică a conținutului programei de studii	Probe de control	Norme de control		
				P	M	S
I	16	A. *GIMNASTICĂ* — Ex. de ordine și formații — Variante de mers și alergare — Exerciții de dezvoltare fizică fără aparate și în doi — Sărituri ca mingea de pe un picior pe altul, ghemuit — Tîrîre din poziția sprijin pe coate și genunchi — Impingere cu sprijin reciproc (în doi)				
		B. *ATLETISM* — Alergare de viteză (pînă la 100 m)	alergare de viteză 60 m	9"4	10"	11"
		— Ștafetă cu etape de 60-100 m. (accent asupra îmbunătățirii tehnicii schimbului de ștafetă)				
		— Alergare de rezistență pînă la 5'	alergare de rezistență pe 500 m	2'40"	2'50"	—
		— Săritura în lungime cu picioarele îndoite din genunchi	săritura în lungime	3,40 m	3,10 m	2,90 m
		— Aruncarea grenadei (de pe loc și din alergare) la distanță pe un culoar de 10 m — Săritura în înălțime, cu elan din față, cu genunchii la piept; sărituri cu elan oblic prin păsire peste sfoara la 90 cm C. *JOCURI* — Jocuri sub formă de ștafetă cu tîrîș, transport de greutăți, aruncări la țintă cu mingea de oină — Jocuri pregătitoare pentru volei „păzește capul"				
II	16	A. *GIMNASTICĂ* — Ex. de front și ordine — Variante de mers și alergare — Cățărări și escaladări peste obstacole — Sărituri cu sprijin viu				

Pătrarul	Nr. ore	Împărţirea schematică a conţinutului programei de studii	Probe de control	Norme de control		
				P	M	S
		B. ATLETISM				
		— Alergări de rezistenţă pînă la 1000 m	alergare pînă la 100 m	4'20''	4'20''	4'50''
		— Alergare înceată pînă la 300 m cu două, trei sprinturi de 40-50 m				
		— Mers alternat cu alergare pînă la 1.500 m				
		— Aruncarea grenadei la ţintă (fixă şi mişcătoare)				
		C. *JOCURI*				
		— Jocuri pregătitoare pentru handbal				
		— „Cel mai puternic"				
		— „Ruperea lanţului"				
		D. *ACTIVITĂŢI ADAPTATE CONDIŢIILOR MATERIALE ŞI CLIMATERICE*				
		— Exerciţii în doi pentru diferite grupe musculare				
		— Flotări individuale şi pe perechi				
		— Genuflexiuni (variante pe unul şi pe ambele picioare cu îndeplinirea diferitelor acţiuni)	Genuflexiuni	20	18	15
		— Sărituri din ghemuit				
		— Plecări (starturi) din poziţii neobişnuite (pe patru labe, ghemuit, culcat etc.)				
		— Şah				
		— Tenis de masă	Joc de şah şi tenis de masă	1	1	1
		E. *SCHI*				
		— Formaţii şi deplasări cu schiurile pe umăr				
		— Mers pe schiuri				
		A. *GIMNASTICĂ*				
III	16	— Exerciţii de front şi ordine				
		— Variante de mers şi alergare				
		— Ruperi de rînduri şi formaţii				

Pă-trarul	Nr. ore	Impărţirea schematică a conţinutului programei de studii	Probe de control	Norme de control		
				P	M	S
		B. *SCHI* — Mers pe schi fără bastoane cu pas păşit şi alunecat — Mers pe schi cu folosirea bastoanelor, prin acţiunea succesivă a braţelor — Intoarceri de pe loc: prin paşi succesivi (evantai, coadă peste vîrf, coadă peste coadă) — Coborîre directă pe o pantă înclinată uşor — Diferite procedee de la urca (jumătate foarfecă, foarfecă etc.) C. *ATLETISM* — Alergare pînă la 200 m cu trecerea diferitelor obstacole	deplasare pe schi 2 km	F.T.	F.T.	F.T.
IV	16	A. *GIMNASTICĂ* — Ex. pregătitoare în doi — Loviri cu sprijin — Ex. de escaladări — Ex. de tracţiune B. *ATLETISM* — Alergare de rezistenţă — Alergare cu schimb de ştafetă — Săritură în înălţime cu elan — Săritură în lungime cu elan ghemuit — Aruncarea grenadei — Impingerea greutăţii C. *JOCURI* — Jocuri sub formă de ştafetă cu escaladări, aruncări, sărituri — Jocuri pregătitoare pentru handbal	săritură în înălţ. cu elan aruncarea grenadei se poate juca huştuluc cu o corectă pasare a mingii şi cu dribling (handbal)	1,10 m 23 m	1 m 20 m	0,80 m 11 m

In exemplul arătat mai sus, (anexa C) am luat ca puncte de plecare următoarele :

a) Structura anului şcolar.

b) Numărul orelor pe an şi pe pătrare, respectînd durata vacanţelor.

c) Programa de educaţie fizică.

d) Condiţiile geografice şi climaterice, care în cazul de faţă permit practicarea schiului la sfîrşitul lunii decembrie, în luna ianuarie şi februarie.

e) Condiţiile materiale de care dispune şcoala (teren favorabil pentru jocuri şi atletism, neavînd sală).

f) Nivelul de pregătire al colectivului de elevi din clasa a VIII-a.

g) Activităţile ce pot fi improvizate în perioada în care nu se poate lucra afară, perioadă care de obicei se extinde între jumătatea a 2-a a lunii decembrie şi începutul lunii ianuarie.

După cum reiese din graficul de mai sus, pentru această perioadă se pot prevede două forme de activitate şi anume :

— o primă formă de activitate pentru cazul în care timpul este favorabil practicării atletismului ;

— o a doua formă considerată de rezervă şi notată cu x va prevedea activităţi adaptate condiţiilor materiale oferite de şcoală, pentru cazul în care anotimpul ploios nu permite desfăşurarea activităţii în aer liber. Activităţile care se pot organiza în această perioadă, reies din conţinutul planului anual de studii pe pătrarul respectiv.

Repartizarea orelor în graficul procesului de învăţămînt se va face ţinînd cont de numărul de ore afectat săptămînal pentru o clasă, de numărul de săptămîni pentru fiecare pătrar în parte, exceptînd vacanţele, de numărul de ore prevăzut anual de planul de învăţămînt şi de formele de activitate ce se mai pot organiza.

Repartizarea orelor în grafic, pentru fiecare pătrar în parte se face în funcţie de disciplinele în jurul cărora gravitează activitatea, acordîndu-li-se un număr mai mare de ore.

De felul cum este alcătuit graficul de desfăşurare a procesului de învăţămînt, depinde justa orientare a muncii de instruire pe linia cerinţelor de pregătire, conform condiţiilor existente.

Următorul document de planificare, care reflectă conţinutul practic al volumului de ore pentru fiecare pătrar în parte, este planul de studii anual.

Acesta se alcătuieşte pe un an de zile pentru o clasă de elevi sau pentru mai multe clase paralele unde elevii au aceeaşi vîrstă şi un apropiat nivel de pregătire fizică.

Definind planul de studii anual, putem spune că este documentul de planificare, prin care profesorul adaptează conţinutul programei de studii pentru fiecare clasă, la condiţiile materiale din şcoală şi la nivelul de pregătire fizică al elevilor.

Criteriile care stau la baza alcătuirii conţinutului planului de studii anual, sînt aceleaşi pe care le-am văzut cînd am vorbit de graficul de desfăşurare a procesului de învăţămînt.

Conţinutul pe care-l poate primi un plan de studii anual, în cazul în care avem condiţii materiale corespunzătoare se poate vedea în anexa B unde condiţiile ne permit respectarea în toate pătrarele a prevederilor programei.

In anexa D exemplificăm un plan de studii anual, a cărui conţinut reflectă posibilitatea de adaptare a muncii de instruire la condiţii mai grele de lucru.

In prezentul plan de studii, în pătrarul I, III şi IV, am axat conţinutul activităţii pe materialul cuprins în programa de studii. In pătrarul II care corespunde unui anotimp ploios şi necorespunzător lucrului afară, conţinutul activităţii poate căpăta două aspecte şi anume :

— în primul rînd se va prevedea o activitate normală axată pe condiţiile materiale şi pe conţinutul programei de studii, care va trebui să constituie preocuparea principală a profesorului, dacă condiţiile atmosferice permit ;

— în al doilea rînd activitatea va trebui adaptată condiţiilor materiale şi climaterice, la care se va face apel doar în cazuri extreme.

In această a doua formă se vor prevedea activități ce pot fi realizate în funcție de posibilitățile locale, însă avînd grijă ca acestea să se încadreze în procesul de instruire pe linia cerințelor de pregătire prevăzute de programă pentru vîrsta respectivă.

Felul mijloacelor ce pot fi selecționate pentru această perioadă depinde de orientarea profesorului, însă pentru exemplificări am indicat în planul nostru de studii, cîteva activități, dînd în același timp și probele și normele de control respective.

Conținutul planului de studii, nu ne dă decît materialul brut de grupe de mijloace, care pentru a căpăta viață, este necesar să fie subordonat unor sarcini pedagogice strîns legate între ele, care să reflecte continuitatea procesului de pregătire al elevilor.

Planul calendaristic, se alcătuiește pentru una sau mai multe clase paralele și pentru fiecare pătrar în parte.

Felul cum vor fi realizate sarcinile de lecții planificate în planul calendaristic, va reieși din conținutul conspectului alcătuit pentru fiecare lecție.

In cele de mai sus am dat un exemplu de felul în care trebuie înțeleasă adaptarea planificării pe un an la condițiile variate de lucru considerîndu-l de primă necesitate profesorilor la începutul unui nou an școlar, pentru a putea fixa cadrul de desfășurare a procesului pedagogic.

Observații tehnico-tactice asupra campionatului european de baschet din anul 1955

Prof. univ. LEON TEODORESCU
șeful catedrei de Jocuri sportive a I.C.F.
Prof. OCTAV DIMITRIU
antrenor de stat

Cel de al IX-lea campionat european de baschet masculin desfășurat anul acesta între 7—19 iunie la Budapesta, prin numărul record de 18 echipe participante, cît și prin valoarea ridicată a întîlnirilor a constituit nu numai o întrecere pentru ocuparea unui loc cît mai bun în clasamentul final, ci și o ocazie de a analiza stadiul de dezvoltare al nivelului tehnic atins de baschetul european.

În acest campionat s-au întrecut cele mai puternice formații din Europa, ceea ce a făcut ca întrecerile să fie echilibrate, dîrze și pasionante. Nici o echipă nu a rămas neînvinsă iar la capătul celor 12 zile de întreceri echipa Republicii Populare Ungare a cucerit titlul de echipă campioană (13 pct.) urmată în ordinea clasamentului de: 2) R. Cehoslovacă (12 pct.), 3) U.R.S.S. (12 pct.), 4) R. P. Bulgaria (11 pct.), 5) R.P. Polonă (10 pct.), 6) Italia (9 pct.), 7) R.P. Romînă (9 pct.), 8) R.P.F. Iugoslavia (8 pct.), 9. Franța (8 pct.), 10) Finlanda, 11) Turcia, 12) Anglia, 13) Austria, 14) Elveția, 15) Germania occidentală, 16) Luxemburg. 17) Suedia, 18) Danemarca.

Pentru baschetul romînesc acest campionat a constituit în plus un excelent prilej de a verifica rezultatele eforturilor depuse pentru realizarea unui stil și a unei orientări specifice particularităților jucătorilor noștri. În mod special însă trebuie subliniat din nou cît de actuală a rămas problema pregătirii jucătorilor înalți pentru asigurarea unor rezultate bune. Astfel echipa R.P. Ungare cîștigătoarea titlului de campioană a Europei a avut în componența sa 10 jucători cu o înălțime de peste 1,90 m, spre deosebire de reprezentativa noastră (cu cea mai scăzută medie a înălțimii) care în turneul final, după accidentarea lui Liviu Naghi a mai putut folosi doar un singur jucător peste această înălțime.

★

Asupra comportării echipelor participante în turneul final se pot spune următoarele: echipa maghiară avînd în formația sa jucători înalți, dotați cu o pregătire fizică excepțională, corespunzînd din punct de vedere al forței de joc și al pregătirii tehnico-tactice și conduși de pe margine cu multă pricepere de către antrenorul echipei a făcut ca echipa să cîștige pe merit titlul de campioană a Europei.

Pregătirea fizică foarte bună de-a permis jucătorilor acestei formații să presteze un joc în forță și cu contraatacuri foarte rapide, iar apărarea activă a facilitat obținerea mai rapidă a mingii de la adversar.

Aceste lucruri au fost însă și rezultatul spiritului de colectivitate foarte bun și faptului că echipa nu s-a bazat numai pe 5-6 jucători ci a folosit în permanență 10-11 jucători fără ca echipa în ansamblu să-și diminueze forțele.

Singura înfrîngere din meciul cu echipa R. Cehoslovacă se datorește în bună măsură nervozității de care au dat dovadă jucătorii, cît și dificultăților pe care le-a creat apărarea în zonă și apărarea combinată (zonă și om la om) a cehilor.

Echipa cehoslovacă clasată pe locul II, a arătat o bună pregătire și multă maturitate tactică în special în jocurile cele mai grele, cu echipele R.P. Ungare și U.R.S.S. Jucătorii cehi au dovedit în acest campionat că pe lîngă bogata experiență a jocurilor internaționale, posedă și o gîndire tactică foarte dezvoltată, organizează atacul cel mai potrivit condițiilor de pe teren și în plus au dovedit că știu să folosească o apărare foarte completă — apărarea om la om, apărarea

în zonă, apărarea combinată cît și alternarea în decursul aceluiași joc a acestor variante ale apărării.

Uniunea Sovietică a fost reprezentată la acest campionat de o echipă în plină transformare. Încă de la campionatele europene din 1953 de la Moscova s-a pus problema întineririi echipei. Aceste transformări au scăzut pentru moment randamentul echipei, pe de o parte datorită lipsei de rutină a jucătorilor tineri, iar pe de altă parte datorită faptului că jucătorii vîrstnici nu au putut face față ritmului rapid de joc. Din aceste motive a suferit și coeziunea echipei. S-a observat că atacul a fost compartimentul cel mai slab al echipei sovietice, și în special jocul pătrunzătorilor. De asemenea procentajele aruncărilor la coș din joc și aruncărilor libere au fost destul de scăzute.

Jucătorii bulgari și-au confirmat și de data aceasta valoarea ridicată la care au ajuns și au dovedit că își merită locul printre echipele fruntașe ale baschetului european. În general se poate spune că practică un baschet modern în viteză și forță, completat cu un joc pozițional, bine organizat. Indeosebi la această echipă se poate observa cît de mult le-a folosit experiența sovietică în crearea unui stil de joc propriu. Atît în apărare cît și în atac urmăresc foarte bine sub panou și folosesc cu mult curaj pasele în poziții viitoare dar în același timp se mai fac simțite greșelile în folosirea jucătorilor înalți.

Jucătorii polonezi au arătat în ultimul timp un serios progres în ceea ce privește tehnica și tactica individuală cît și tactica colectivă. La acest campionat au practicat un baschet în viteză, dar și cu variații de ritm. În plus pe lîngă o pregătire fizică bună, au dat dovadă și de frumoase calități morale și de voință, care de cele mai multe ori au decis rezultatele întîlnirilor ca de ex. în meciurile cu echipele Franței, R.P.F. Iugoslaviei și R. Cehoslovace.

Italienii au demonstrat un joc variat, în viteză. Rezultatele favorabile obținute se datoresc în bună măsură faptului că s-a folosit o formație tînără în care temperamentul exploziv al jucătorilor a fost călăuzit în favoarea interesului colectiv. Din cauza unei insuficiente pregătiri fizice, jucătorii nu au avut o comportare constantă.

Echipa R.P.F. Iugoslaviei, după ce a obținut cu greu calificarea, nu a mai putut face față eforturilor și cerințelor unui turneu final de proporțiile și valoarea acestuia. Fiind o echipă de jucători cu calități dar și cu tendințe individualiste nu s-a putut realiza un joc colectiv bine închegat. În plus, atît mișcarea în teren cît și gîndirea tactică sînt prea încete ceea ce face ca acțiunile lor tactice să fie ușor sezisate de către adversar.

În ceea ce privește comportarea echipei noastre se poate spune că a fost pentru întîia oară cînd reprezentativa de baschet a țării noastre reușește să se prezinte cu succes într-o competiție de amploarea acestor campionate europene. Continuînd să joace la un nivel tehnico-tactic apropiat de valoarea lor adevărată și cu un moral ridicat, jucătorii noștri au confirmat rezultatele obținute în turneul de la Sofia din anul acesta.

Cu prilejul acestui campionat european echipa țării noastre a reușit să se afirme ca una dintre cele mai puternice formații europene de baschet și să facă acel salt calitativ așteptat de multă vreme.

Răspunzînd grijii partidului și guvernului care asigură condiții excepționale de pregătire, jucătorii noștri au reușit prin comportarea lor, prin puterea de luptă și prin jocul modern practicat să contribuie la crearea și impunerea unui stil românesc de joc.

În articolul de față vom insista asupra unor elemente caracteristice a căror însușire creatoare dau posibilitate jucătorilor și antrenorilor de baschet să-și dezvolte măiestria lor pentru a contribui astfel la creșterea gloriei sportive a patriei noastre.

A. TEHNICA

I. *Pasele.* Caracteristicile paselor folosite:

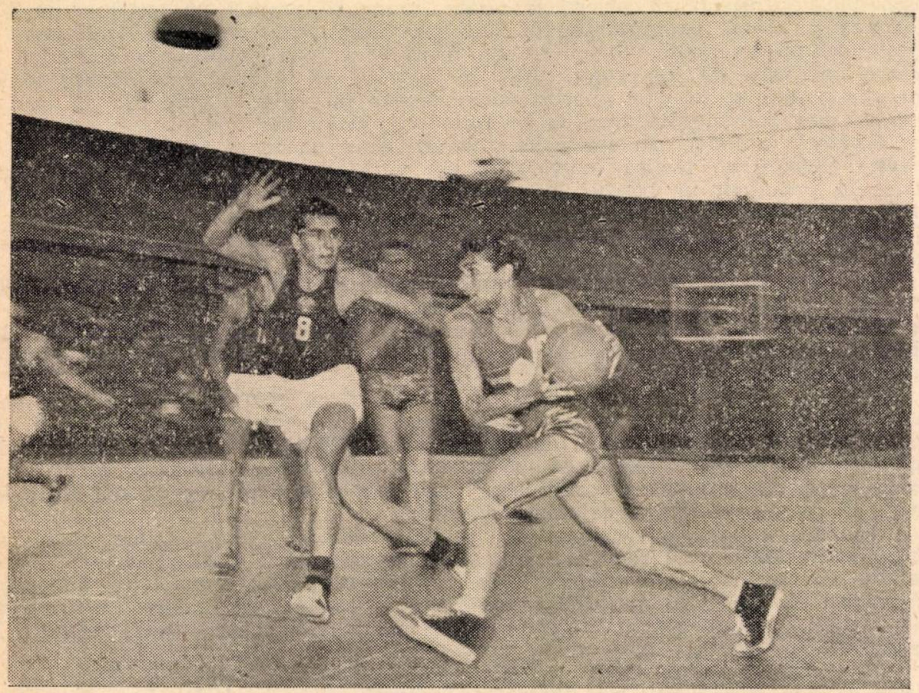
1. Execuția paselor din mișcare și cu foarte mare forță și viteză *chiar pentru distanțe mici;* în general se pasa pe poziție viitoare, mingea fiind transmisă chiar de la locul prinderii ei, fără alte mișcări suplimentare (jucătorii sovietici, unguri și cehi).

2. Folosirea într-o mare măsură a paselor cu amîndouă mîinile de deasupra capului (italienii, iugoslavii, turcii etc.).

3. Folosirea paselor speciale şi derutante; ele au fost utilizate mai ales ca pase decisive pentru angajarea coechipierilor în poziţii bune de aruncare la coş. Le-au folosit cu succes: Folbert, Nedef, Fodor (R.P.R.), Riminucci (Italia), Greminger (R.P.U.), etc.

4. Folosirea paselor din săritură precedate de o piruetă în aer, în urma unei depăşiri nereuşite; mingea era transmisă în general jucătorului care dubla

Aspecte din primul joc R.P.R.—U.R.S.S. (63—79) din cadrul turneului de calificare al Campionatelor Europene.



1. Fodor (R.P.R.) execută o pătrundere pe partea stîngă, pe lîngă Bocikariov (U.R.S.S.) care încearcă să-l oprească din această acţiune. De remarcat la Fodor protecţia corectă a mingii.

depăşirea. In momentul pasării (după piruetă) jucătorul ducea picioarele în echer. Aceste pase au fost utilizate mai ales de jucătorii echipelor care jucau în forţă (sovietici, maghiari şi bulgari).

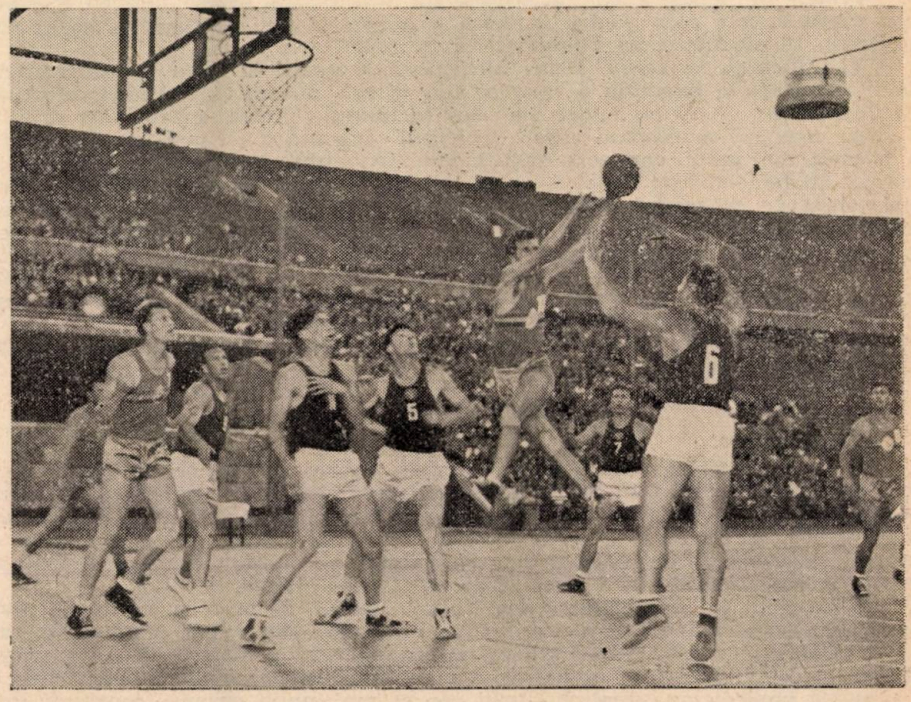
II. *Aruncările la coş. 1. Aruncările de pe loc* au fost executate de la semidistanţă şi chiar de la distanţă: Silinş, Reşetnikov (U.R.S.S.); Folbert, Fodor (R.P.R.); Loţi (R.P.F. Iugoslavia); Bánhegyi (R.P.U.) etc. Procedee tehnice folosite: cu o mînă de la piept, cu amîndouă mîinile de la piept şi cu amîndouă mîinile de deasupra capului chiar pentru aruncările de la distanţă (finlandezii, iugoslavii, italienii). Ca o caracteristică a acestor aruncări reţinem precizia lor şi mai puţin corectitudinea în execuţie. Se aruncă fără panou.

2. *Aruncările din săritură.* Au fost folosite frecvent precedate de o oprire bruscă din dribling. Procedeele tehnice folosite au fost : cu o mînă de la piept și cu amîndouă mîinile de deasupra capului. Distanța de aruncare de la maximum 7 m depărtare de coș.

3. *Aruncările din alergare.* Au fost folosite în general ca urmare a acțiunilor individuale. Caracteristici :

a) S-a aruncat aproape exclusiv cu panoul de la o distanță de 3-4 m și nu mai aproape.

b) S-a aruncat foarte frecvent și din poziții dezechilibrate folosindu-se rotația mingii și impulsul dat din articulația pumnului.



2. Fodor primind o pasă înaltă reușește o frumoasă pătrundere pe centru pe lîngă Stonkus (6), Silinș (5) și Lauritinas (11). Sub panou Răducanu (R.P.R.) marcat de Konev (9) este gata să intervină.

c) S-a aruncat cu mult succes peste cap ca urmare a unei depășiri transversale pe sub panou, trunchiul și picioarele rămînînd înapoia panoului și numai mîna cu mingea trecînd în fața lui pentru a efectua aruncarea.

d) Foarte rar a fost folosit procedeul de aruncare cu ambele mîini de jos (aruncare cu oferirea mingii, frecvent folosită la noi în țară).

III. *Pivotul.* A fost folosit mult și cu o bună orientare tactică atît în scop ofensiv cît și pentru protejarea mingii. In atacul rapid s-a folosit în mod eficace pivotul din alergare (pirueta) în momentul primirii mingii (jucătorii sovietici, maghiari, italieni etc.). Cu mult succes a fost folosit și pivotul (pirueta) din dribling în scopuri ofensive pentru depășiri (jucătorii sovietici, italieni și turci).

IV. *Driblingul.* A fost folosit destul de mult pentru organizarea atacului poziţional (jucătorii francezi, italieni, romîni, unguri şi turci). De asemenea a fost folosit ca armă decisivă în atac ; acelaşi jucător dribla excesiv de mult pînă reuşea să efectueze o depăşire sau o angajare a unui coechipier care pătrundea. Cu un astfel de scop a fost folosit de italieni şi mai ales de turci care au abuzat în această direcţie. Au excelat în utilizarea eficace a driblingului Tezol şi Granit (Turcia), Riminucci (Italia), Greminger (R.P.U.) şi Folbert (R.P.R.).

V. *Fentele.* Sub acest aspect, caracteristica acestui campionat a constituit-o folosirea fentelor de pasă mai mult decît a fentelor de aruncare la coş ; a fost folosită mai ales fenta de pasă cu amîndouă mîinile de la piept executată foarte energic şi rapid, precum şi fenta de pasă cu amîndouă mîinile de deasupra capului.

Fentele de depăşire au fost folosite nu atît pentru dezechilibrarea apărătorului direct ci mai ales pentru a masca o angajare sau pentru a da timp coechipierului să efectueze un blocaj lateral la apărătorul fentat.

VI. *Mişcarea în teren.* Dintre elementele mişcării în teren a fost caracteristică excepţionala execuţie a opririlor din viteza maximă a alergării, efectuate atît fără minge cît şi cu minge mai ales (dribling). Tehnic, oprirea din dribling în viteză maximă se efectua astfel : jucătorul executa o săritură joasă *aterizînd pe piciorul din urmă* care era mult îndoit, trunchiul aproape pe verticală, iar piciorul din faţă efectua mişcările piciorului liber caracteristice în execuţia pivotului. Mişcările piciorului liber erau executate în scopul protejării mingii sau derutării adversarului pentru a permite o depăşire, deoarece mingea nu era prinsă ci se continua driblingul pe loc. De reţinut că în timpul efectuării opririi jucătorul nu se dezechilibra ci continua driblingul jos, iar cu privirea studia situaţia din zona de atac. Cei mai buni executanţi ai acestei opriri au fost : Moiseev (U.R.S.S.) ; Riminucci (Italia) şi Granit (Turcia).

De remarcat folosirea de către un singur jucător, Granit (Turcia), a aşa-numitei „alergări speciale" în atac.

B. TACTICA INDIVIDUALĂ

I. *In apărare.*

1. Ca o caracteristică generală reţinem marcajul activ cu intenţia de a intra în posesia mingii. In marcajul atacantului fără minge apărătorii efectuau aproape permanent jocul de braţe şi picioare încercînd să determine pe atacantul cu mingea să renunţe la pasă ; jocul de braţe şi picioare era şi mai activ în marcarea atacantului cu mingea mai ales după ce acesta efectuase driblingul, situaţie în care apărătorul încerca chiar smulgerea mingii.

2. Marcajul la intercepţie a fost folosit destul de mult în marcajul pivoţilor (marcaj din faţă) şi al jucătorilor care acţionau din colţuri (marcaj lateral).

3. „Capacul" a fost folosit sau cel puţin încercat aproape în toate situaţiile în care atacanţii încercau aruncarea din apropierea panoului. De remarcat că se urmărea împiedicarea realizării unui coş şi mai puţin evitarea comiterii unei greşeli personale.

4. Plonjonul a fost utilizat frecvent şi cu mult curaj ; spectatorii au avut ocazia să vadă multe faze în care 3 şi chiar 5 jucători din ambele echipe erau la podea efectuînd plonjoane succesive în aceeaşi fază ; din plonjon se încerca în general transmiterea mingii şi nu reţinerea ei.

5. Voleibolarea mingii la panoul propriu a fost efectuată frecvent în scopul pasării ei sau pentru a pregăti prinderea, după ce apărătorul în cădere ocupa primul plan şi efectua o nouă săritură. De remarcat că voleibolarea a fost efectuată de apărători trimiţînd de foarte multe ori mingea în panoul propriu. S-a voleibolat mult în urmărirea mingilor ratate la aruncările libere.

II. *In atac.*

1. Depăşirea adversarului s-a încercat foarte frecvent. Caracteristic a fost faptul că depăşirile din faţă au fost foarte rar întrebuinţate ; în schimb au fost frecvente depăşirile din lateral şi pe sub panou. De reţinut că atacantul care efectua depăşirea era totdeauna dublat de un coechipier.

2. Depăşirile erau precedate de fente şi mai puţin de blocajul efectuat de coechipier.

3. Interesantă și eficace a fost poziția brațelor jucătorilor pivoți. Aceștia așteptau angajarea ținînd permanent brațele semiflexate și întinse oblic în sus: Zsiros (R.P.U.); Constanza (Italia); Korkija (U.R.S.S.). Această poziție de așteptare a mingii crea dificultăți apărătorului și facilita angajarea.

4. Urmărirea (recuperarea) la panou se efectua în forță și în maximum de înălțime a săriturii. Jucătorii pivoți în urmărire încercau în afară de culegere, voleibolarea mingii în mod repetat pentru a o introduce în coș. De cele mai multe ori mingea era voleibolată (chiar în mod repetat) în panou. Aproape că nu a existat joc în care să nu se fi înscris 3-4 coșuri din voleibolare. Au voleibolat cu mult succes: Karabelen (Turcia); Zsiros (R.P.U.); Skerik și Mrazek (R. Cehoslovacă); Bocikariov și Laga (U.R.S.S.); Mircev (R.P.B.); Răducanu (R.P.R.) etc.

C. TACTICA COLECTIVĂ

I. *În apărare*

1. Sistemul de bază al tuturor echipelor participante a fost „om la om". Unele echipe au folosit și sistemul „în zonă" și „combinat" dar numai temporar și numai în anumite jocuri. În general echipele au jucat „om la om" fără flotare sau aglomerare datorită faptului că toate dispuneau de jucători înalți. Singura echipă care a folosit flotarea a fost echipa R.P.R. care era dezavantajată de lipsa jucătorilor cu talie înaltă. Putem afirma că apărarea echipei noastre a fost cel mai bine organizată, asigurîndu-se prin efort colectiv culegerea majorității mingilor de la panoul propriu, deși adversarii urmăreau la panou cu jucători cu mult mai înalți decît cei ai echipei noastre.

Apărarea „în zonă" s-a dovedit ineficace datorită preciziei cu care au fost efectuate aruncările de la semidistanță. Temporar au aplicat apărarea „în zonă" echipele Italiei, Franței, Finlandei, Austriei, Cehoslovaciei etc.

2. Echipa Italiei a încercat să folosească alternativ în decursul aceluiași joc cele două sisteme de apărare utilizînd pentru aceasta formații diferite. Formația care aplica apărarea „om la om" nu avea pivoți și efectua apărare agresivă și la intercepție pe tot terenul. În prima parte a turneului, formula a reușit dar la sfîrșitul lui și echipa Italiei a combinat cele două formații jucînd mai ales „om la om".

3. Schimbarea de adversar se făcea automat, de multe ori fără a se mai spune, jucătorii apărînd în principal coșul și în secundar atacantul.

II. *În atac*

1. *Contraatacul* a fost căutat și a reușit să fie efectuat în mod organizat de către echipele U.R.S.S. și ale țărilor de democrație populară. Nu au folosit contraatacul echipele Franței, Turciei și Italiei, deși jucătorii acesteia din urmă ar fi avut largi posibilități de efectuare a lui.

Ca organizare a contraatacului am deosebit două variante:

a) Echipele U.R.S.S., R.P.U. și R.P.B. contraatacau cu 2—3 jucători în linie care pasau fără schimbări de locuri. Acțiunea lor era dublată de un al doilea val constituit din 1-2 jucători.

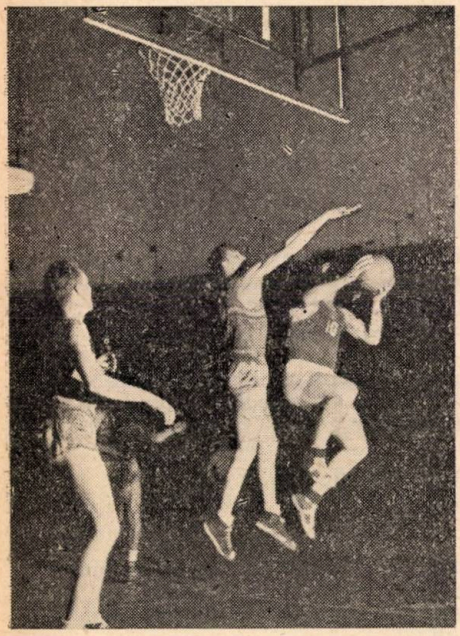
Jucătorii primului val pătrundeau în viteză și forță; dacă pătrunderea nu reușea mingea era întoarsă unui jucător din valul al doilea care efectua aruncarea sau se angaja într-o combinație de 2 sau 3 jucători cu cei din primul val.

b) Echipa R.P.R. a contraatacat cu mult succes prin lansarea directă pe laterală a vîrfului de contraatac sau tot pe laterală a intermediarului. În timpul efectuării contraatacului jucătorii executau schimb de locuri, inclusiv vîrful de contraatac care traversa zona de atac pe sub panou. Varianta folosită de echipa noastră o considerăm foarte bună mai ales dacă se va ajunge la o bună dublare a primului val.

2. *Atacul pozițional.* Cu excepția formației Italiei care se apăra „om la om" toate echipele au jucat cu un pivot sub panou iar ceilalți (dacă îi aveau) integrați în circulație. Organizarea atacului era îndelungată, efectuîndu-se multe pase și schimbări de locuri în care încercau blocaje din mișcare. Ca așezare

în atac s-au folosit variantele : 2-2-1, şi 3-2, iar cînd se juca fără pivot, varianta „în potcoavă". Prin circulaţie se urmărea realizarea unei poziţii favorabile de angajare a pivotului, de aruncare de la semidistanţă sau de depăşire mai ales pe sub panou. Se încerca frecvent depăşirea întreruptă pe parcurs şi întoarcerea mingii la echilibrul defensiv sau angajarea pivotului. Deşi se încerca efectuarea blocajelor, mai ales a celor din mişcare, acestea nu erau valorificate decît rar de către coechipieri. Plecări din blocaj au efectuat cu succes jucătorii sovietici şi în special Bocikariov. Incrucişările prin faţa jucătorului cu mingea aflat cu spatele spre panou erau efectuate numai în caz de apărare agresivă făcută de

Aspecte din cel de al doilea joc R.P.R.—U.R.S.S. (68—84) disputat în cadrul turneului final al Campionatelor Europene.



Echipa R.P.R. în apărare. Răducanu (7) se pregăteşte să execute un „capac" împotriva lui Korkija (10). Erdögh şi Folbert urmăresc cu atenţie această fază.

Răducanu (7) — Folbert (6) şi Nedef (5) — în atac sub panoul adversarilor. Printr-o frumoasă săritură Răducanu dirijează mingea care va ajunge la Folbert şi de aici... în coş. Moiseev (13) şi Korkija (10) — par surprinşi şi cu greu vor mai putea interveni în această fază.

adversar. Jucătorii cehi au excelat în această direcţie, efectuînd încrucişări prin faţa oricărui jucător aflat în poziţia amintită, indiferent de locul ocupat de aceştia în teren ; astfel ei au efectuat încrucişări chiar în zona de apărare atunci cînd erau marcaţi agresiv, remarcîndu-se în special Mrazek. Jucătorii romîni au folosit cu mult succes blocajele anterioare (paravanele) care au fost valorificate prin aruncări de la semidistanţă sau prin depăşiri şi plecări din blocaj (Folbert-Nedef). Circulaţia în opt a fost folosită şi ea în special de francezi, turci, finlandezi, şi austrieci. Schemele n-au fost folosite decît foarte rar, deşi la antre-

namente au fost pregătite. Ca elemente noi în circulațiile cunoscute reținem următoarele :

a) Blocajul efectuat la apărătorul celui de al doilea coechipier (nu la cel din apropiere), arătat în fig. 1.

b) Incrucișarea executată pe jucătorul care stă cu fața spre panou și nu cu spatele, ca de obicei. Uneori încrucișarea coincidea cu o altă încrucișare pe partea opusă (fig. 2).

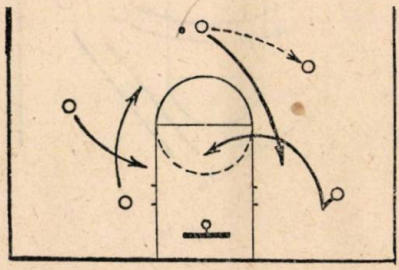


Fig. 1

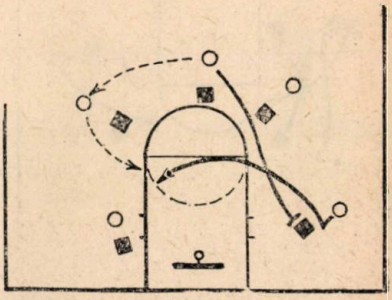
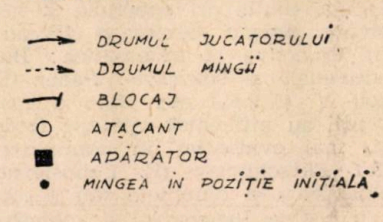


Fig. 2



Interesante mai considerăm următoarele variante în circulația folosită în atacul cu sau fără pivoți.

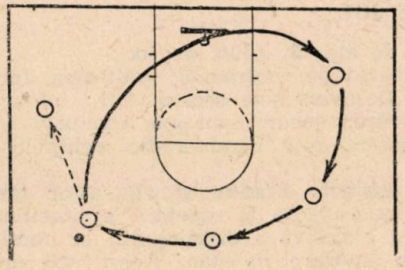


Fig. 3

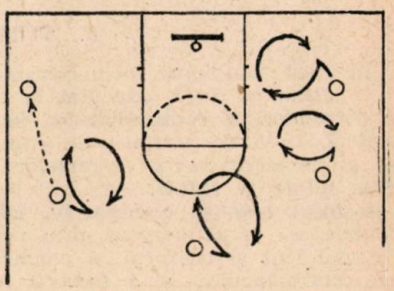


Fig. 4

Echipele U.R.S.S., R.P.U. și R.P.B. care dispuneau de jucători înalți, au folosit și variante ale „optului" sub coș fără minge. Jucătorul angajat pătrundea în viteză și forță și de cele mai multe ori întorcea mingea spre echilibrul defensiv. Echipa R.P.U. campioană europeană a mai folosit varianta cu doi pivoți care urma circulației „optul sub panou fără minge", al treilea pivot schimbînd locul cu jucătorul care realiza echilibrul defensiv (fig. 6).

3. Echilibrul defensiv şi dirijarea jocului din teren la echipele din turneul final au fost realizate în general din circulaţie. Totuşi jucătorii specializaţi anterior în dirijarea jocului şi asigurarea echilibrului defensiv circulau încă limitat şi prudent, (Greminger-R.P.U., Totef şi Raikof-R.P.B., Loţi-R.P.F. Iugoslavia, Nedef-R.P.R. etc.).

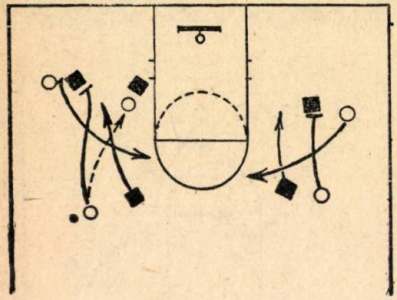
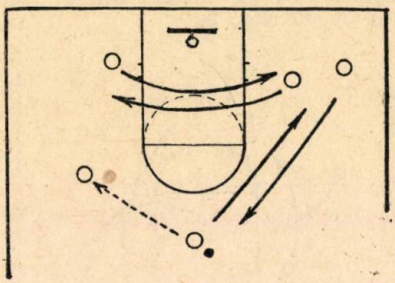


Fig. 5



Ffg. 6

D. CONDUCEREA TEHNICĂ (dinafara terenului)

A fost în general individuală şi asigurată de antrenor. Comportarea antrenorilor la întreruperi şi la schimbări a fost în general calmă. Intervenţiile antrenorilor au fost de cele mai multe ori oportune şi influenţau în bine comportarea echipei. Unii antrenori trasau sarcini şi făceau corectări individuale (Mc Gregor — Italia) alţii, colective şi schematice: Busnel (Franţa), Samim Göreţ (Turcia), iar alţii individuale şi colective: Pader (R.P.U.), Takef (R.P.B.), Maliszewski (R.P.P.), Popescu V. (R.P.R.) etc. Bine a condus antrenorul romîn V. Popescu ale cărei intervenţii au influenţat aproape totdeauna pozitiv comportarea echipei noastre. S-au mai evidenţiat în conducerea echipelor: Pader (R.P.U.), Maliszewski (R.P.P.), Fleischlinger (R. Cehoslovacă) şi Takef (R.P.B.).

Foarte slab faţă de experienţa şi renumele său a condus Busnel — Franţa care de exemplu în jocul cu echipa Iugoslaviei a schimbat în ultimele minute, fără să-l mai reintroducă în joc pe Beugnot (2,07 m înălţime) după ce acesta realizase succesiv 7 sau 8 puncte iar adversarii aveau în majoritate cîte 4 greşeli personale. Rezultatul a fost pierderea jocului.

E. STILURILE DE JOC

In acest campionat s-au conturat destul de clar 3 stiluri de joc:

1. *Jocul în forţă,* executat în viteză şi bazat pe contraatac, înălţimea, forţa în pătrunderi şi combativitatea jucătorilor. Dezavantajele acestui stil: tehnică unilaterală, lipsa de variaţii de ritm, concentrarea jocului aproape exclusiv pe pivoţi şi nevalorificarea extremelor. Stilul acesta este caracteristic echipelor: U.R.S.S., R.P.B. şi R.P.U.

2. *Jocul lent* şi combinativ, folosit de echipele Franţei şi ale altor ţări occidentale. Se caracterizează prin pregătirea îndelungată şi repetată a atacului, prin ritmul lent şi uniform al jocului, folosirea excesivă a driblingului şi neutilizarea contraatacului şi a trecerii rapide din apărare în atac. Acest stil are multe dezavantaje dintre care menţionăm: şablonizarea şi frînarea rolului creator al jucătorilor; circulaţia laterală a mingii şi a jucătorilor care îl face vulnerabil în faţa unei apărări atente, dîrze şi bine organizate; repliere greoaie în apărare şi deci vulnerabilitate la contraatacuri etc.

3. *Jocul tehnic în viteză* şi cu variaţii de ritm, caracteristic echipei R.P.R. şi într-o oarecare măsură echipei Italiei. Se bazează între altele pe folosirea unui bogat şi multilateral bagaj de procedee tehnice executate în mare viteză şi derutant, pe contraatac şi trecere rapidă din apărare în atac, pe variaţii de ritm, pe apărare organizată cu răspunderi individuale şi colective, pe orien-

tarea jocului în adîncime, pe angrenarea în circulaţie a tuturor jucătorilor inclusiv pivotul şi conducătorul de joc etc. Acest stil convine particularităţilor jucătorilor romîni şi are avantajul că toţi componenţii echipei participă creator la joc atît în calitate de organizatori cît şi de realizatori. Realizarea acestui stil romînesc, încă în curs de perfecţionare, îl considerăm un succes al muncii comune a antrenorilor şi jucătorilor după ani de divagaţii şi insuccese. Trebuie însă muncit cu seriozitate pentru corectarea lipsurilor încă existente: lipsa de forţă, de constanţă în comportare, de disciplină etc.

Apropiat de acest stil au jucat italienii, dar jocul lor este lipsit de adîncime şi schematic. De asemenea polonezii merg spre aplicarea acestui stil, dar tehnica lor este încă insuficientă.

Jucătorii cehi au un stil intermediar între jocul în forţă şi cel tehnic în viteză. Deşi au multă experienţă în ceea ce priveşte jocurile internaţionale, comportarea lor este încă lipsită de constanţă.

★

In concluzie despre comportarea echipei noastre la campionatele europene se pot face următoarele constatări:

Pozitive:

1. Echipa R.P.R. a avut una dintre cele mai bune apărări din campionat datorită unei urmăriri excelente la pancu în apărare şi efectuării cu succes a schimbărilor de oameni.

2. Comportarea bună a jucătorilor se datoreşte şi bunei pregătiri fizice realizate prin antrenamente sistematice.

3. In privinţa aruncărilor la coş din joc s-au obţinut procentaje mulţumitoare: 60% în meciul cu R.P.F. Iugoslavia, 57% în meciul cu R. Cehoslovacă şi 66% în meciul cu R.P. Polonă.

4. De asemenea şi în aruncările libere: 88% cu U.R.S.S; 73% cu R.P.U.; 64% cu R. Cehoslovacă; 87% cu R.P. Polonă; 54% cu Italia; 71% cu R.P.F. Iugoslavia.

5. Jucătorii au dat dovadă de un moral ridicat fiind animaţi de dorinţa de a aduce victorii patriei.

6. Ca orientare tactică s-au aplicat în practică bazele stilului romînesc de joc, (tehnica paselor, joc în adîncime, variaţii de ritm, fantezie creatoare etc.).

Constatări negative:

1. Mai persistă încă multe lipsuri de ordin educativ:

Spiritul de colectivitate şi colegialitate redus, tendinţe de individualism, neascultarea sfaturilor antrenorilor etc.

2. Nu există suficientă omogenitate în ceea ce priveşte valoarea jucătorilor (sînt necesari 10—12 jucători de valoare apropiată nu 6—7).

3. Nu există încă un control satisfăcător asupra mingii mai ales în tehnica paselor şi în raport cu rezolvarea tactică în maximum de viteză a situaţiilor de pe teren.

4. Insuficientă legătură între pătrunzători şi pivoţi, iar pivoţii nu au reuşit să ajungă la valoarea pătrunzătorilor în special în atac.

5. Sistemul de circulaţie nu este încă determinat în aşa fel încît să valorifice calităţile individuale ale jucătorilor noştri.

6. Rezistenţa psihică şi forţa sînt încă la un nivel nesatisfăcător de dezvoltare.

7. Nu a fost pregătit un număr suficient de jucători de talie înaltă.

★

Relatările noastre din prezentul articol au scopul să îmbogăţească experienţa metodică a antrenorilor şi jucătorilor. Atragem atenţia asupra necesităţii adaptării creatoare a elementelor tactice prezentate, deoarece o folosire nejustă a acestora duce la joc unilateral şi la şablonizarea şi implicit la frînarea dezvoltării normale a stilului de joc specific ţării noastre care chiar în faza actuală, de prelucrare, ne-a adus satisfacţia unui loc onorabil în baschetul internaţional.

Antrenamentul de toamnă al patinatorilor de viteză

FLORIN GĂMULEA
antrenor de patinaj — Consiliu Regional Dinamo-Bucureşti

Dezvoltarea patinajului de viteză ca tînără ramură de sport în ţara noastră, cere din partea sportivilor care îl practică multă seriozitate şi perseverenţă în munca de antrenament.

Din experienţa acumulată de la antrenorii şi sportivii sovietici cu ocazia deplasării lotului R.P.R. de patinaj viteză în U.R.S.S., la Alma-Ata s-a ajuns la concluzia că patinatorii, ca şi ceilalţi sportivi din diferite discipline trebuie să se antreneze în tot cursul anului.

Astfel, antrenamentul în cursul unui an la patinaj se împarte în trei perioade :

1. Perioada pregătitoare : a) subperioada antrenamentului de vară 1 mai—1 septembrie ; b) subperioada antrenamentului de toamnă 1 septembrie — 1 noiembrie.

2. Perioada fundamentală : a) subperioada de acomodare ; b) subperioada precompetiţională ; c) subperioada competiţională ; (15 noiembrie—15 martie).

3. Perioada de tranziţie de la 15 martie—31 aprilie.

In antrenamentul de toamnă lecţiile de antrenament au următoarele sarcini :

1. Pregătirea fizică multilaterală pe baza complexului G.M.A. duce la mărirea capacităţii generale de muncă a organismului.

2. Educarea şi perfecţionarea calităţilor de bază necesare pentru practicarea patinajului (a forţei, vitezei, rezistenţei, îndemînării concomitent cu educarea calităţilor moral-volitive).

3. Pregătirea tehnică a patinatorului (în special însuşirea coordonării mişcărilor specifice patinatorului, care ajută la îndreptarea greşelilor şi la perfecţionarea tehnicii patinajului în timpul iernii).

Faptul că rezultatele au rămas cam la acelaşi nivel îşi are explicaţia în scăderea capacităţii de lucru şi pierderea pregătirii tehnice dobîndite în timpul iernii, ca urmare a inactivităţii patinatorilor în perioada de vară ceea ce a făcut ca reluarea activităţii — toamna — să se facă de la aceeaşi stare iniţială ca în toamna precedentă.

Planificarea judicioasă a antrenamentului pe tot timpul anului face ca întreruperile antrenamentului pentru patinaj din cauza anotimpului care scădeau simţitor nivelul capacităţii de lucru, să fie lichidate.

Atingerea rezultatelor sportive înalte, necesită o pregătire fizică multilaterală, pe baza căreia se perfecţionează calităţile necesare în alergarea specifică pe patine.

Pregătirea fizică multilaterală a patinatorului trebuie să se îmbine cu mijloacele cele mai apropiate caracterului mişcărilor de patinaj, mai ales în etapa de toamnă a perioadei pregătitoare.

Dezvoltarea fizică multilaterală a patinatorului este asigurată de practicarea sistematică a exerciţiilor speciale ale patinatorului cît şi a ramurilor de sport ajutătoare.

K. Kudreavţev unul din cei mai buni antrenori sovietici, de mai multe ori recordman şi campion al U.R.S.S. la patinaj, este bine cunoscut şi ca atlet. El a participat la mai multe concursuri de ştafetă şi poliatlon, deţinînd pînă în anul 1952 recordul U.R.S.S. la pentatlon, stabilit în anul 1939 (3554 pct.). Iată performanţele obţinute de K. Kudreavţev care au fost posibile numai datorită înaltei sale pregătiri fizice (200 m = 23"2/10 ; lungime = 6,70 m ; disc = 39,60 m ; suliţă = 54,35 m ; 1.500 m = 4'15"4/10). El ne-a declarat printre altele : *„Numai nivelul înalt al pregătirii fizice generale, în înţelesul ei larg, care poate fi realizată printr-o practicare corectă a disciplinelor sportive apropiate prin structura lor de patinaj, va crea baza necesară pentru specializarea cu succes în patinaj viteză"*.

Mijloacele cele mai potrivite pentru dezvoltarea vitezei şi rezistenţei sînt mişcările ciclice de o intensitate asemănătoare cu aceea a alergării pe patine, întîlnite în atletism, ciclism, canotaj, înot.

In privinţa practicării ciclismului ca mijloc de antrenament trebuie să amintim următoarele : majoritatea patinatorilor noştri consideră că în antrenamentul de vară şi toamnă, numai practicarea ciclismului le va asigura o bună pregătire fizică. Este greşit ca în antrenamentul de vară şi toamnă să se folosească numai ciclismul fără ca acesta să fie îmbinat cu celelalte discipline sportive, atletism, canotaj, înot, baschet, tenis de cîmp, exerciţii specifice patinajului, plimbări pe patine cu roţi. Totuşi ciclismul este principalul mijloc de antrenament şi se va folosi 50—60% din totalul orelor de antrenament.

Lecţiile de antrenament este recomandabil să se desfăşoare de 3—4 ori pe săptămînă în condiţii diferite de practicare, în pădure, parcuri, stadion, alternîndu-se caracterul eforturilor (în unele lecţii exerciţii de forţă şi de viteză iar în altele exerciţii de forţă şi rezistenţă).

Prezentăm un exemplu de alternare a efortului la antrenament, în cazul a 3 lecţii de antrenament pe săptămînă.

LUNI

Exerciţii cu caracter de viteză-forţă şi alergare sau pedalaj pe bicicletă în tempo variat.

MIERCURI

Exerciţii cu caracter de viteză-forţă, imitarea alergării pe patine şi alergare sau pedalaj pe bicicletă, parcurgînd porţiuni, cu viteză mărită, repetat.

VINERI

Exerciţii de lungă durată, de mică intensitate, cros prelungit cu viteză mică şi uniformă: alergare sau pedalaj pe bicicletă, alternînd cu exerciţii care imită alergarea pe patine.

Exemplu de şedinţă de antrenament pe stadion pentru patinatorii de categoria a II-a şi categorii superioare.

CONSPECT Nr. 98

Perioada: pregătitoare (etapa antrenamentului de toamnă).
Data: 3 oct. 1954.
Locul: Stadionul Dinamo Bucureşti.
Ora desfăşurării: 16—18.

Sarcina şedinţei de antrenament: Dezvoltarea vitezei şi a rezistenţei specifice.

Partea pregătitoare (30 min). Organizarea grupei, apelul, raportul, informaţii date de antrenor patinatorilor cu privire la şedinţele de antrenament. Alergare 1.000—1.200 m în jurul pistei de atletism. Exerciţii de gimnastică generală şi specială pentru patinatori.

Partea fundamentală (80 min).

a) Exerciţii de viteză şi rezistenţă în regim de viteză (20 min). Mers şi alergare cu ridicarea pronunţată a genunchilor, salturi pe un picior cu deplasare înainte de 2—3 ori cîte 100 m. Alergare cu accelerare 40—60 m. Alergare cu start de jos — 30—40 m de 3—4 ori. Alergare 200—300 m cu viteză maximă.

b) Exerciţii de echilibru (15 min). Exerciţii pe bîrna pistei cu obstacole (mers pe bîrnă, mers pe bîrnă cu genuflexiuni accentuate).

c) Exerciţii de forţă şi viteză (20 min). Ridicare în braţe la bară, echer de 4—6 ori. Sărituri în lungime de pe loc, triplusalt de pe loc şi cu elan, starturile patinatorului la deal.

d) Exerciţii de rezistenţă (25 min). Imitarea mersului pe patine cu braţele la spate şi cu balansări de braţe, alternînd cu alergare: 40 s aceeaşi şi 1 min alergare de 4—5 ori. Alergarea alternată cu pas arcuit (alergare în tempouri diferite alternată cu pas arcuit), 300 m alergare în tempo moderat şi 100 m pas arcuit — de 3—4 ori (1.200 m — 1.600 m).

Partea de încheiere (10 min). Mers lent cu respiraţie profundă. Exerciţii de relaxare a muşchilor. Mers în front.

O bună organizare a lecţiei de antrenament permite justa dozare a efortului, exclude posibilitatea unui supraantrenament a patinatorului.

Efortul depus pentru dezvoltarea rezistenței crește mult, se mărește tempoul și viteza de executare a exercițiilor, se mărește numărul de repetări al exercițiilor cu intensitate mărită.

Odată cu începutul antrenamentului de toamnă va trebui să se facă un masaj regulat. Pentru cei care o pot suporta baia de aburi este foarte folositoare după care se recomandă odihnă absolută. In această perioadă nu trebuie neglijată nici problema controlului medical care se face încă după prima lună de antrenament cu ajutorul căruia putem constata starea sănătății patinatorului și gradul lui de antrenament.

Pentru cunoașterea mai îndeaproape a gradului de antrenament atins de patinator, antrenorul va folosi în munca de instruire, indicii de control.

Prin studierea calităților fizice, antrenorul va putea aprecia în mod obiectiv posibilitățile patinatorului respectiv, pe baza datelor culese, putînd să-și îmbunătățească munca.

In continuare vom prezenta o serie de exerciții care contribuie la dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, îndemînării și echilibrului.

I. *Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei* se execută într-un tempo dinamic fiind combinate cu exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței, deoarece dezvoltarea ei depinde în primul rînd de aceste calități fizice de bază. Iată cele mai tipice exerciții :

1) Alergare de viteză pe 30—60 m (starturi de jos și din picioare). 2) Sărituri de pe loc și cu elan în diferite combinații cu schimbarea picioarelor. Săritură în lungime și înălțime cu avînt, triplusalt de pe loc fără avînt și cu avînt. 3) Accelerarea ritmului de pedalare pe bicicletă. 4) Urcarea în fugă a treptelor stadionului. 5) Exerciții cu aruncarea mingii medicinale peste cap. 6) Imitarea alergării de viteză pe patine (prin șanț). 7) Sărituri cu coarda pe un picior și pe amîndouă (30—40 ori). 8) Diferite jocuri sportive cu teme tactice : volei, baschet, tenis. Este indicat ca exercițiile pentru dezvoltarea vitezei să fie executate imediat după încălzire.

II. *Exercițiile pentru dezvoltarea forței* trebuie efectuate la începutul sezonului de vară. Pentru aceasta se va ține seama că forța crește numai prin exerciții și să nu se prevadă și încărcături maxime. Recomandăm următoarele exerciții pentru dezvoltarea forței :

1) Exerciții cu îngreuiere (cu bare, haltere, greutăți, pietre etc.). 2) Aruncarea de greutăți. 3) Exerciții de îngreuiere cu un partener. 4) Mers ghemuit (a piticului) cu ducerea genunchilor îndoiți în afară. 5) Genuflexiuni pe ambele picioare (20—30). 6) Din poziția „împușcă cioara" ridicarea alternativă pe un picior și pe altul. Același exercițiu executat pe scaun, pe masă sau pe bară (pe măsura ameliorării gradului de antrenament genuflexiunile se execută luînd în mîini mingea medicinală sau greutăți mici). 7) Genuflexiuni cu partenerul pe umeri. 8) Mers ghemuit cu ducere de greutăți sau cu partenerul pe spate. 9) Exerciții speciale de gimnastică de forță (la aparate).

O indicație metodică necesară este aceea ca patinatorul să execute exercițiile fără a ridica călcîiele de pe sol.

După efectuarea exerciţiilor de forţă trebuie executate în mod obligatoriu cîteva exerciţii de întinderea muşchilor combinate cu exerciţii uşoare de relaxare.

III. *Exerciţii pentru dezvoltarea agilităţii.*

Întrucît agilitatea este una din calităţile ce se cer patinatorului de a cărei dezvoltare depinde reuşita stăpînirii tehnicii, trebuie să i se acorde o atenţie deosebită dezvoltării ei. Astfel un patinator agil va reconstrui mişcările sale chiar pe o gheaţă moale pe vreme de dezgheţ şi va obţine întîietatea faţă de altul, care nu posedă aceeaşi agilitate.

Din aceste exerciţii recomandăm:

1) Sărituri în apă; 2) Diferite jocuri: baschet, volei, tenis; 3) Sărituri de pe loc, în înălţime şi lungime.

IV. *Exerciţii pentru dezvoltarea echilibrului* — se execută pe o mică suprafaţă de sprijin. Din aceste exerciţii recomandăm:

1) Mers pe bîrnă. 2) Mers pe bîrnă în poziţia patinatorului, pe bara băncii de gimnastică răsturnate, pe bordura pistei de atletism. 3) Mers pe bîrna de lemn rotund, cu genuflexiuni pronunţate.

V. *Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei* — se caracterizează prin uşurinţa mişcărilor şi se execută de multe ori consecutiv, pînă la apariţia unei accentuate oboseli. Din aceste exerciţii recomandăm următoarele:

1) Alergare în tempouri diferite, alternată cu pas de patinaj. 2) Plimbări cu bicicleta, în tempo uniform şi variat, (30—50 min). 3) Urcuşuri la deal şi pe scări cu mişcarea puternică a braţelor. 4) Urcuşuri la deal cu partea stîngă spre pantă — imitarea alergării în turnantă. 5) Ridicarea alternativă a picioarelor îndoite, acelaşi exerciţiu însă cu mîinile pe genunchi (pentru îngreuiere). 6) Mers în poziţia patinatorului. 7) Plimbare pe patine cu roţi. 8) Imitarea mişcărilor patinatorului 3—15 min.

Exerciţiile de rezistenţă se recomandă să se execute spre sfîrşitul lecţiilor de antrenament.

In antrenamente, un accent deosebit se va pune pe exerciţiile de imitaţie a alergării pe patine care se folosesc în scopul menţinerii şi perfecţionării diferitelor deprinderi tehnice, ele necesitînd o executare cît mai precisă. Exerciţiile de imitare trebuie învăţate treptat, însuşind la început mişcările cele mai simple şi trecînd apoi treptat la imitarea tehnicii alergării pe patine. Se indică de asemenea ca ele să fie cuprinse în lecţiile individuale sau în grup, mărind treptat durata de la 1 min la 15—20 min. Executarea corectă a exerciţiilor, trebuie efectuată cu picioarele bine îndoite, cu amplitudine mare a mişcărilor şi cu menţinerea echilibrului pe piciorul de sprijin, după efectuarea împingerii pînă la începutul următoarei împingeri şi cu păstrarea unei respiraţii adînci şi ritmice. Exerciţiile de imitare a patinajului pot fi executate de pe loc, cu deplasarea înainte pe teren plat şi la deal, cu urcarea pe scară, prin şanţ; pe un teren tare şi nisipos sau pietros; cu balansarea ambelor braţe, a unui braţ şi cu mîinile la spate; cu o greutate de 3—8 kg la brîu, combinate cu alergarea şi exerciţii de sărituri. Tempoul mediu la mişcă-

rile obişnuite de imitare este considerat egal cu 45—50 paşi pe min, iar în exerciţiile de imitaţie executate cu sărituri tempoul creşte pînă la 60 paşi pe min.

Atît exerciţiile speciale cît şi cele de imitaţie sînt strîns legate de pregătirea fizică generală.

După terminarea lecţiei de antrenament trebuie executate o serie de exerciţii de relaxare a muşchilor şi alergarea lentă sau mersul cu respiraţia profundă. Din aceste exerciţii recomandăm următoarele: din poziţia stînd relaxarea muşchilor, executarea respiraţiei, coborirea trunchiului sau executarea unei genuflexiuni pronunţate.

Amintim că o parte din patinatorii noştri care au început să se antreneze în tot cursul anului folosind mijloacele arătate în prezentul articol au reuşit să-şi ridice calitatea performanţelor. Astfel patinatorii Kurt Valerian, Bulat Vladimir, Sarca Titus, Szekely Zoltan, Vranialici Draga, Creţu Elena, Kahane Ghizi, precum şi juniorii Rădulescu Victor, Katano Ştefan, Grigore Alexandru şi Bulbucan Caius au înregistrat în Campionatul R.P.R. 1955 rezultate mai bune ca în anii trecuţi.

De asemenea învăţămintele acumulate de patinatorii fruntaşi cu ocazia concursurilor internaţionale de la Alma-Ata vor contribui la ridicarea patinajului de viteză în ţara noastră.

Forma sportivă *)

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
lector la catedra de fiziologie a Institutului de Cultură Fizică

Despre forma sportivă — această stare a sportivului atît de greu de obţinut şi atît de inconstantă şi uşor de pierdut din activitatea fizică — pînă în prezent nu s-au făcut suficiente studii şi cercetări şi mai ales nu s-a scris decît foarte puţin, încît actualmente despre acest subiect posedăm numai cunoştinţe foarte generale. Spre exemplu în problema specificului formei sportive în diferite ramuri de sport nu cunoaştem nimic. In jocurile sportive, despre forma sportivă a unei echipe compusă din mai mulţi jucători, nu cunoaştem izvoare care ar putea să ne dea o imagine a acestei stări. In general antrenorii ştiu că forma sportivă, în jocurile sportive sau în sporturile pe echipe, depinde de obţinerea acestei forme de către fiecare jucător în parte şi armonizarea activităţii sportive a tuturor coechipierilor într-un tot unitar (unitatea funcţională cea mai înaltă).

In bibliografia ce am avut posibilitatea să o consult am găsit puţine date concrete pe care poţi fundamenta şi prezenta explicaţia ştiinţifică a acestui fenomen atît de complex. La noi în ţară în această direcţie s-au făcut destul de puţine lucrări. Zeno Dragomir, maestru al sportului şi lector la catedra de atletism a Institutului de Cultură fizică, Emeric Vogl, antrenor de fotbal, Aurel Lupan, antrenor de atletism şi profesor de educaţie fizică şi alţii au încercat să aducă unele precizări şi observaţii personale fără însă a lămuri cît de puţin mecanismul, cauzele şi mijloacele de obţinere a formei sportive. In primul rînd prin traducerea revistei sovietice „Teoria şi practica culturii fizice" cu toţii am luat cunoştinţă de o serie de cercetări şi lucrări ale şcolii sovietice de fiziologie, studii şi cercetări care vor servi în general ca orientare în lucrarea de faţă. In al doilea rînd pe lîngă diferitele publicaţii studiate în alcătuirea lucrării, de un real folos mi-au fost discuţiile avute cu unii antrenori de atletism şi jocuri sportive cît şi cu o serie de sportivi fruntaşi care mi-au furnizat din bogata lor experienţă practică unele observaţii şi concluzii.

Dintre aceştia pot enumera pe : Leon Teodorescu, antrenor de baschet şi şeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F ; Emeric Vogl, antrenor de fotbal, Zeno Dragomir, maestru al sportului şi lector la catedra de atletism a I.C.F., Constantin Herold, lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

---

* Stenograma prescurtată a conferinţei expusă la 16 mai 1955, în cadrul ciclului de conferinţe metodice, organizat de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri şi de Institutul de Cultură Fizică, pentru antrenorii şi profesorii de educaţie fizică.

şi antrenor de baschet, Nicolae Roşculeţ, profesor şi antrenor de fotbal, Coloman Braun, antrenor de fotbal, Ioan Kunst, lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F. şi antrenor de handbal, Eugen Bran, profesor la catedra de atletism a I.C.F.

Lucrarea de faţă nu are pretenţia de a lămuri complexa problemă a formei sportive, ci ea încearcă să aducă unele precizări de ordin metodico-fiziologic şi face o sinteză a cunoştinţelor, a publicaţiilor şi a experienţei unor activişti de frunte ai mişcării sportive romîneşti, ea constituind un mijloc sau un prilej de discuţii, un imbold pentru studiu în viitor.

In problema precizării noţiunii de formă sportivă şi a mijloacelor de obţinere a acesteia, antrenorii noştri din diferite discipline sportive nu au adus o contribuţie substanţială. Din bogata experienţă, din munca lor de zi de zi plină de greutăţi, pentru obţinerea formei sportive de către sportivii pe care îi antrenează, din metodele şi mijloacele lor de antrenament nu au popularizat în suficientă măsură, nu au făcut cunoscut şi altora activitatea lor creatoare şi din această cauză nu au contribuit la uşurarea muncii celorlalţi antrenori şi la buna pregătire a sportivilor noştri.

★

Ce este forma sportivă ?

Starea optimă a sportivului obţinută în urma antrenamentelor şi a concursurilor judicios dozate şi însoţite de respectarea regulilor igienico-pedagogice, caracterizată prin capacitatea sportivului de a obţine performanţe înalte pe o durată de timp relativ prelungită şi chiar de a îmbunătăţi în această perioadă rezultatele sportive.

Ceea ce caracterizează forma sportivă sînt următoarele fenomene:

a) Starea optimă de sănătate însoţită de o stare generală foarte bună şi o încredere deplină în posibilităţile fizice.

b) Caracterul stabil al performanţelor la un nivel înalt pe o perioadă de timp.

c) Creşterea ocazională a performanţelor în diferite epoci ale acestei perioade.

Curent se întrebuinţează în limbajul sportiv o serie de termeni pentru a ilustra valorile formei sportive ca: *formă înaltă, formă superioară, supraformă, formă maximă* etc. Practica sportivă a demonstrat suficient că nu există decît o singură formă sportivă cu caracteristicile ce le vom analiza mai jos, iar oscilaţiile în performanţele realizate şi care împrumută de cele mai multe ori caracterul de formă superioară, înaltă etc. sînt datorite în mod frecvent următorilor factori: condiţiilor de mediu, unor greşeli de moment în tehnica sportivă, acţiunilor directe ale adversarului, oboseală, stare psihică etc. şi nu modificării stării de formă sportivă.

Trebuie arătat că o greşeală mică în execuţia tehnică, o schimbare a ritmului, o dirijare greşită a forţelor face ca în plină formă performanţa să scadă brusc. Şi avem exemple destule de acest gen în atletism: suedezul R. Lundberg sare la prăjină la campionatele internaţionale ale R.P.R. din 1954 abia 4 m clasîndu-se al 6-lea, ca numai la 5 zile după aceasta la Praga să sară 4,40 m clasîndu-se pe locul întîi. Iosif Csermak

la concursul de atletism de la Kiev din iunie 1952 aruncă sub 50 m la ciocan (sub posibilităţile lui) ca la Jocurile Olimpice din iulie 1952 să arunce la 60,34 m stabilind un nou record mondial.

Trebuie făcut o distincţie între starea de bine antrenat în care sportivul dă rezultate bune, obişnuite şi constante şi forma sportivă cînd sportivul realizează cele mai bune, cele mai înalte performanţe şi este capabil de a le ameliora într-o perioadă mai mare sau mai mică de timp.

FACTORII CARE CONDIŢIONEAZĂ OBŢINEREA FORMEI SPORTIVE

Factorii care condiţionează obţinerea şi menţinerea formei sportive sînt foarte numeroşi. Din interdependenţa şi influenţa reciprocă a acestor factori rezultă starea sportivului caracterizată prin cea mai ridicată capacitate de efort atît în antrenamentele controlate sau de verificare cît şi în concursuri. Factorii sînt următorii:

1. *O perfectă sănătate* caracterizată prin lipsa oricărei tulburări funcţionale şi un perfect echilibru între funcţiunile diferitelor sisteme sau organe. De aici reiese necesitatea controlului medical repetat în perioada fundamentală.

2. *Adaptarea organismului,* a tuturor funcţiunilor şi proceselor care au loc în ţesuturi şi în special în sistemul nervos central şi în ţesutul muscular la eforturi de durată şi de intensitate maximă. Prin antrenamente special dirijate se obţine perfecţionarea posibilităţilor funcţionale ale sportivilor, ridicîndu-se cît mai mult capacitatea de lucru a organismului. La baza acestei adaptări şi perfecţionări a posibilităţilor funcţionale ale sportivului stau desăvîrşirea sau îmbunătăţirea mecanismelor regulatoare ale sistemului nervos central, fenomene ce vor fi analizate în cele ce urmează.

3. *Calităţi fizice generale şi specifice* de un înalt grad. Calităţile fizice îmbinate în mod armonios cu tehnica sportivă şi calităţile moral-volitive determină starea de formă sportivă.

4. *Bagaj foarte bogat de cunoştinţe tehnice şi tactice* (mai ales sub aspectul lor calitativ) în ramura sportivă respectivă. Execuţii tehnice sau deprinderi motrice cît mai perfecţionate, eficace şi adaptate particularităţilor morfo-funcţionale ale sportivului obţinute prin îndelungatul proces de instruire şi antrenament, condiţionează în mare măsură obţinerea formei sportive.

5. *Calităţi morale şi de voinţă* de un grad superior şi în strînsă corelaţie cu ceilalţi factori, condiţionează dobîndirea şi păstrarea formei sportive. Maestrul emerit al sportului la ciclism şi patinaj I. V. Ippolitov acordă un rol de frunte calităţilor morale şi de voinţă în dobîndirea formei sportive. El spune: *„fără dorinţă de victorie, fără concentrare intensă înainte de concursurile importante, fără sentimentul răspunderii pentru onoarea echipei şi a patriei nu se pot realiza rezultate de valoare — nu se poate obţine victoria în concursuri".*

6. *Starea emotivă favorabilă (pozitivă)* produsă de o serie de factori externi de multe ori neglijabili care contribuie la realizarea performanţelor maxime (sau invers cea negativă).

7. Am lăsat la urmă în grupa factorilor care condiţionează stabilirea şi menţinerea formei sportive *rolul activităţii sistemului nervos central* şi în special a segmentului său superior — scoarţa cerebrală.

Cercetările recente ale şcolii fiziologice sovietice de sub conducerea profesorului Krestovnikov au arătat că perfecţionarea activităţii sistemului nervos central sau a neurodinamicei corticale realizate prin procesul de instruire şi antrenament condiţionează în primul rînd instalarea formei sportive.

In antrenamente, prin repetarea diferitelor elemente de mişcare şi a deprinderilor motrice se creează în analizorul motric din scoarţa cerebrală un stereotip dinamic complex care cu timpul precizîndu-se şi perfecţionîndu-se dă naştere la un sistem bine fixat de dirijare a tuturor funcţiunilor organismului fapt ce duce la modificări favorabile (restructurări) în funcţionarea diferitelor organe şi sisteme contribuind prin aceasta la creşterea capacităţii de lucru a individului.

La baza mecanismului fiziologic al formei sportive stau relaţiile complexe din activitatea scoarţei cerebrale (relaţiile dintre procesele de excitaţie şi inhibiţie, concentrarea acestor procese şi mobilitatea lor).

Prof. Krestovnikov şi colaboratorii săi în perioada încheierii pregătirilor pentru a XV-a Olimpiadă de la Helsinki studiind neurodinamica proceselor corticale la sportivii cu cele mai înalte performanţe (gimnaşti, atleţi, halterofili etc.) cercetări realizate cu ajutorul unor serii de aparate şi de metode complexe au stabilit următoarele :

La baza dezvoltării şi păstrării formei sportive se află perfecţionarea activităţii scoarţei cerebrale obţinute printr-un just proces de instruire şi antrenament şi caracterizată prin :

a) *Mărirea mobilităţii proceselor de excitaţie şi inhibiţie din scoarţă* ceea ce înseamnă rapiditatea succesiunii sau alternării proceselor de excitaţie şi inhibiţie pe unitate de timp. Prin antrenamente speciale la sprinteri, scrimeri, jucători de tenis, boxeri se perfecţionează mobilitatea proceselor corticale de bază, sportivul dobîndeşte o crescută viteză de execuţie şi de repetiţie a mişcărilor.

b) *Mărirea stării de echilibru între aceste două procese.* Orice dereglare cît de mică în echilibrul acestor procese face să se şteargă elementele care caracterizează forma sportivă ducînd la scăderea performanţelor, la pierderea dorinţei de a se antrena etc.

CĂILE DE URMAT PENTRU DOBÎNDIREA ŞI PĂSTRAREA FORMEI SPORTIVE

Legate de condiţiile expuse anterior, dobîndirea şi păstrarea formei sportive este o problemă în primul rînd de antrenament. Procesul de instruire şi antrenament corect alcătuit, asociat cu o serie de reguli igienice şi sub un permanent control medico-pedagogic, sînt elemente hotărîtoare în dobîndirea formei sportive.

In sporturile individuale, forma sportivă este personală şi relativă în funcţie de particularităţile morfo-funcţionale, de gradul de pregătire şi de capacitatea de efort a sportivului. Exemplul dat de antrenorul

Emeric Vogl este concludent : forma portarului Voinescu are o valoare mai ridicată decît forma lui Cosma, sau a lui Petschovski faţă de a lui Tătaru sau Neagu.

Forma sportivă nu poate fi atinsă decît în perioada fundamentală de activitate şi numai de către sportivii cu un înalt grad de antrenament. Începătorii numai după o perioadă de pregătire în vederea adaptării organismului la efort şi după însuşirea deprinderilor tehnice pot năzui să atingă forma sportivă (caracteristică acestei perioade).

Am afirmat mai sus că intrarea în forma sportivă este o problemă în primul rînd de antrenament. Şi acest lucru îl confirmă practica sportivă şi urmărirea activităţii sportivilor noştri fruntaşi. Printr-o dozare corectă a activităţii de antrenament şi alternarea ei cu repausul reparator, un antrenor poate să aducă pe sportivul pe care îl antrenează la o anumită perioadă dată în forma sportivă. În întărirea acestei afirmaţii prezint două exemple concludente :

a) Vladimir Kuţ la crosul „L'Humanité" de la Paris din luna martie 1954 s-a prezentat slab clasîndu-se pe locul 3 avînd şi un surplus de greutate de cca. 6 kg. Obiectivul principal al planurilor de antrenament erau însă Campionatele Europene din Elveţia cînd la 29 august a stabilit cel mai formidabil record mondial pe 5000 m cu timpul de 13 min 56,4 s.

b) Alt exemplu din fotbal : echipa din divizia B, Metalul-Reşiţa care în decursul campionatului s-a prezentat modest găsindu-se pe locurile 6—8 în clasament avea un obiectiv principal în pregătirea sa : Cupa R.P.R. In timpul cînd celelalte echipe au intrat în perioada de tranziţie echipa din Reşiţa s-a aflat în „formă" obţinînd cele mai bune rezultate contra echipelor fruntaşe din categoria A şi cîştigînd Cupa R.P.R. pe 1954.

Numai acest caracter al intrării în formă la o dată fixată ne arată că *printr-un plan şi program de activitate cu obiective precise* şi în concordanţă cu particularităţile morfo-funcţionale ale sportivului se poate obţine forma sportivă. În al doilea rînd *calendarul sportiv cu date fixe* contribuie la planificarea corectă a activităţii şi siguranţa intrării în formă la data hotărîtă. Întreruperile în pregătire pentru sarcini neprevăzute (antrenamente speciale, deplasări, întîlniri neplanificate) sînt factori defavorizanţi ai dobîndirii formei sportive, prin dereglările produse în evoluţia normală a procesului de antrenare.

Principiul pregătirii şi al activităţii continue pe întreg anul constituie de asemenea unul din mijloacele de bază în vederea obţinerii formei sportive. Continuitatea antrenamentului pe întreg anul perfecţionează posibilităţile funcţionale ale sportivilor mărind capacitatea de efort printr-o justă corelaţie între diferite aparate şi sisteme, fapt ce duce la o adaptare înaltă a organismului la efortul cerut. Bineînţeles că în aplicarea acestui principiu de bază se cere un control medical periodic, o atentă planificare şi o dozare scrupuloasă a procesului de refacere a organismului adică a repausului după antrenamente sau concursuri. Aceasta pentru faptul cunoscut că nu toate organismele suportă la fel şi se refac în acelaşi timp după o perioadă intensă de efort.

Folosirea curentă a sporturilor complimentare, care pe lîngă perfecţionarea şi menţinerea calităţilor fizice ajută la îmbogăţirea bagajului de deprinderi motrice, acestea influenţînd în mod favorabil anumite elemente ale deprinderilor motrice specifice sportului de bază.

Cît priveşte punctul următor al *respectării principiilor fiziologice de bază în antrenamente,* cu toţii sîntem de acord şi practica ne-a dovedit că nu se pot obţine rezultate sportive înalte, fără a le lua în considerare şi a le aplica întocmai. Referitor la metodele şi mijloacele de obţinere a formei sportive despre fiecare punct în parte enumerat aici s-ar putea face o expunere atît sub aspect metodic cît şi fiziologic dar spaţiul necesar acestor lucrări nu ne permite acest lucru.

In continuare ca factori determinanţi ai formei sportive se află: *perfecţionarea continuă a calităţilor fizice, a tacticii şi tehnicii sportive şi ridicarea continuă a calităţilor morale şi de voinţă.*

★

In strînsă legătură cu mijloacele de obţinere a formei sportive enumerate anterior, ca factori care contribuie la reuşita în activitatea depusă, un loc principal îl ocupă *respectarea regulilor de igienă.* In această direcţie este adevărat că medicina sportivă a rămas mult în urmă faţă de avîntul luat de mişcarea sportivă şi în prezent posedăm puţine date concrete, probe funcţionale şi metode precise pentru aprecierea gradului de antrenament sau al formei sportive. Cu toate aceste lipsuri colaborarea permanentă între sportivi, antrenori şi medicul cunoscător al problemelor sportive este un factor pozitiv în dirijarea activităţii de instruire şi antrenament.

Problema respectării regulilor igienico-medicale în timpul pregătirii intense din perioada obţinerii formei sportive este îndeajuns cunoscută de către antrenorii şi sportivii noştri dar nu totdeauna aplicată în practică.

Cîţi antrenori şi sportivi nu şi-au văzut irosite toate eforturile lor depuse în îndelungate antrenamente în urma unor mici deranjamente gastrice, unor imprudenţe sau excese de diferite naturi. Vom enumera foarte rezumativ aceste reguli igienico-medicale. In primul rînd este vorba de *odihna necesară refacerii organismului după eforturi susţinute.* Pentru reuşita completă în procesul de instruire, antrenorul ca şi sportivul trebuie să-şi individualizeze repausul, să ştie să facă o corelaţie precisă între antrenamente şi concursuri. In această direcţie de o valoare de netăgăduit este ajutorul medicului sportiv şi ţinerea în mod corect şi la zi a jurnalului de autocontrol. Mai ales cu 2—3 zile înainte de concurs este necesară o odihnă judicios aleasă în vederea refacerii substratului energetic şi nervos al organismului. In această perioadă se vor evita deplasările obositoare, activitatea intelectuală intensă, emoţiile puternice etc.

In al doilea rînd o grijă deosebită trebuie avută *faţă de alimentaţia sportivilor* căutînd a se administra în perioada de obţinere a formei sportive o alimentaţie cît mai raţională, individualizată, adecvată efortului depus şi obiectivelor propuse. Or problema alimentaţiei la noi în

activitatea sportivă, din cauza insuficientei ei cunoaşteri este lăsată pe plan secundar. În general este suficient demonstrat faptul că o alimentaţie adecvată specificului efortului depus ajută la mărirea capacităţii de efort a organismului, după cum numai faptul schimbării repetate a alimentaţiei în perioada fundamentală prin tulburările produse de fiecare dată prin procesul de acomodare la noua alimentaţie scade apreciabil posibilităţile fizice ale individului.

Tot în grupa factorilor igienei cu influenţă hotărîtoare în procesul de pregătire al sportivilor, intră *respectarea întocmai a normelor de viaţă sportivă* (evitarea exceselor de orice formă, evitarea băuturilor alcoolice, a tutunului, evitarea substanţelor excitante sau de doping etc.) ca şi *respectarea principiilor de igienă individuală,* strîns legate de efortul fizic depus (duşurile şi masajul sau automasajul după efort).

★

O altă problemă foarte mult dezbătută este precizarea timpului necesar obţinerii formei sportive, ca şi a duratei stării de formă. Practica de zi de zi a sportivilor noştri fruntaşi, ca şi experienţa antrenorilor, ne arată că pentru sporturile individuale cu mişcări ciclice — ca alergările de fond, schi, canotaj, ciclism, înot etc. — durata perioadei de antrenament pentru intrarea în formă este în medie în jurul a 3—4 luni. Mai ales în alergările de fond (atletism, ciclism, înot etc.) unde predomină cerinţele fiziologice sau procesul de adaptare al organismului faţă de cerinţele tehnice (tehnică complicată sau grea) printr-un antrenament bine planificat şi dozat şi cu respectarea riguroasă a condiţiilor expuse anterior se poate stabili în mod aproape precis (dacă nu intervin o serie de factori negativi) perioada sau uneori chiar concursul în care sportivul intră în formă şi realizează performanţe maxime.

Acest lucru nu este posibil a fi precizat în sporturile unde tehnica joacă primul rol (săriturile, aruncările, gimnastica sportivă etc.). De asemenea şi în jocurile sportive unde de multe ori condiţiile de joc şi acţiunea directă a adversarului împiedică acest lucru. Pentru sporturile cu mişcări combinate, ciclice cu aciclice ca şi în jocurile sportive de echipă caracterizate prin mici pauze în desfăşurarea lor, durata obţinerii formei sportive se reduce în jurul a maximum trei luni. Bineînţeles că aceste cifre sînt numai estimative şi nu o regulă generală deoarece am văzut cum această stare depinde pe lîngă particularităţile morfo-funcţionale ale sportivilor şi de o serie de alţi factori.

Asupra duratei formei sportive părerile sînt foarte împărţite şi aceasta datorită în special faptului că nu posedăm încă o explicaţie corespunzătoare şi unanim recunoscută a acestei stări a sportivului.

Sînt unii tehnicieni şi cercetători care socotesc că forma sportivă ar dura cîteva ore şi ar fi datorită unei dispoziţii bune de moment a sportivilor, declanşată sub diferite excitaţii exterioare favorabile. Şcoala sportivă franceză socoteşte că forma sportivă ar dura numai 3—4 zile. Dr. Letunov apreciază că forma sportivă durează 4—5 luni, perioadă în care se pot observa diferite oscilaţii în performanţe. După observaţiile diferiţilor antrenori romîni şi atleţi fruntaşi, forma sportivă ar dura între

25—35 zile. Observaţiile curente au arătat că în jocurile sportive „forma" durează 4—5 etape de campionat, (fotbal, handbal etc.).

Zeno Dragomir consideră că în probele atletice şi în sporturile în care tehnica joacă un rol hotărîtor (în special la aruncări), perfecţionarea tehnicii la un nivel superior dă posibilitatea sportivilor să se menţină în formă aproape întreaga durată a sezonului sportiv (4—5 luni). Exemple sînt: Sidlo (Polonia), Skobla (Cehoslovacia), Csermak (Ungaria), Consolini (Italia), Ponomariova (U.R.S.S.).

SEMNELE DE RECUNOAŞTERE A STĂRII DE „FORMĂ SPORTIVĂ"

Cu toate că medicina cît şi metodica sportivă nu au găsit suficiente probe exacte pentru a putea aprecia momentul cînd sportivul a intrat sau a ieşit din formă, în mod curent în practica sportivă asocierea unor serii de semne subiective şi obiective şi interpretarea lor în ansamblu, strîns legate de comportarea sportivului şi de observaţiile pedagogice ale antrenorului ne ajută în mare măsură la recunoaşterea stării de formă sportivă.

În continuare vom prezenta schematic numai acele semne care fără o aparatură specială pot fi cercetate de medic şi antrenor şi cu ajutorul cărora se poate recunoaşte starea de formă sportivă.

Semne subiective

Sportivul în perioada de formă sportivă prezintă o *stare generală foarte bună* caracterizată printr-o crescută dispoziţie de antrenament şi de lucru şi o excelentă încredere în posibilităţile sale în efort şi în concursuri. Sportivul este bine dispus, sociabil, nu este capricios, nu găseşte în orice lucru motiv de critică şi nemulţumire, are poftă de mîncare şi un somn liniştit, odihnitor, iar în manifestările lui exterioare dă dovadă de un perfect *echilibru nervos.*

Semne obiective

1. Primul fapt evident este *îmbunătăţirea performanţelor* care în această perioadă se menţin la cel mai înalt nivel şi chiar pot fi depăşite. Dacă în disciplinele sportive unde avem criterii exacte de apreciere a îmbunătăţirii şi chiar depăşirii performanţelor (în atletism, înot, canotaj, schi etc.) unde distanţa parcursă este apreciată în minute şi secunde, în jocurile sportive această apreciere este destul de subiectivă, deoarece notele date de antrenori în timpul competiţiilor la diferitele elemente executate de sportiv poartă amprenta aprecierii de moment, a dispoziţiei sau a notării greşite a antrenorului etc. Totuşi şi aici cele mai bune note la toate punctele fixate de antrenor observate pe o durată mai lungă de timp şi analizate cu mare atenţie, ne dau indicaţii asupra formei sportive a jucătorului respectiv.

2. *Fixarea şi menţinerea greutăţii* pe întreaga perioadă de antrenament este iarăşi un criteriu de apreciere a formei sportive. Scăderea

greutăţii sportivului sub cifrele obişnuite în perioada fundamentală denotă o solicitare exagerată a organismului şi o tulburare în metabolismul de efort, după cum o creştere a greutăţii în această perioadă arată o insuficienţă a procesului de antrenament în raport cu alimentele consumate.

Este un fapt cunoscut de fiecare sportiv de performanţă că există o greutate corporală optimă pentru realizarea rezultatelor maxime. Aţi văzut anterior observaţia făcută de atletul Kuţ după participarea lui la crosul „L'Humanité" şi anume că la acel concurs era mai greu cu 6 kg.

De exemplu jucătorul de fotbal Androvici după accidentul articular suferit a cîştigat în greutate 4 kg iar comportarea lui în jocurile susţinute ulterior nu a fost satisfăcătoare. Cazuri asemănătoare pot fi citate foarte multe în box, ciclism, canotaj etc.

3. Examenul *aparatului cardiovascular* făcut de către medicul iniţiat în comportarea sportivului arată o serie de semne bine cunoscute în disciplina controlului medical sub numele de indicii stării de antrenament. Medicii sportivi şi antrenorii în aprecierea formei sportive obişnuiesc în mod curent să ia aceşti indici funcţionali în repaus, după un efort fizic dozat (probă funcţională) sau după efortul maxim şi specific al ramurei de sport practicate (sondaje în efortul specific).

Indicii cardiovasculari ai stării de formă sportivă sînt următorii:

Bradicardie şi hipotensiune arterială stabilizate şi menţinute pe întreaga perioadă de formă sportivă la valori scăzute.

Proba ortostatică, apreciată de unii antrenori, arată în această perioadă diferenţe mici în frecvenţa cardiacă între poziţia culcat şi în picioare. Aceste cifre scăzute ar reprezenta un echilibru mai bun între procesele de bază ale activităţii scoarţei cerebrale (excitaţia şi inhibiţia).

In perioada de formă sportivă în urma unui efort maxim (sondaje făcute după un concurs) şi aceasta este valabil în special în eforturile ciclice care sînt apreciate în secunde sau metri, creşterea frecvenţei cardiace ca şi a tensiunii arteriale comparate cu rezultatele obţinute pe teren şi în diferite perioade de efort este mai redusă la acelaşi efort decît în alte perioade din cursul anului. De asemenea revenirea la normal adică la cifrele de bază ale frecvenţei cardiace şi a tensiunii arteriale în perioada de formă sportivă se face mai rapid.

Pentru culegerea acestor date de o valoare certă este necesară colaborarea între medic şi antrenor în procesul de perfecţionare sportivă în vederea efectuării controlului medical periodic, pentru menţinerea la zi în mod corect a jurnalului de autocontrol, pentru analizarea tuturor acestor indici funcţionali organici din care antrenorul extrage informaţii preţioase pentru planificarea şi dirijarea antrenamentelor.

4. De asemenea *indicii funcţionali respiratorii* ai stării de formă sportivă asociaţi cu celelalte semne obiective descrise pînă aici servesc la determinarea formei sportive.

Ritmul mişcărilor respiratorii este regulat, respiraţiile sînt ample şi reduse ca număr pe minut (bradipnee). Capacitatea vitală în perioada

de formă sportivă este crescută atingînd cele mai ridicate valori din cursul unui an şi menţinîndu-se la aceste valori pe întreaga perioadă.

5. Din partea *sistemului neuromuscular* cercetările recente de fiziologie au arătat o serie de fenomene sau semne caracteristice perioadei de formă sportivă.

Forţa diferitelor grupe musculare cercetată cu ajutorul dinamometrelor este crescută menţinînd aceste valori ridicate pe întreaga perioadă (forţa flexorilor degetelor mîinii, forţa scapulară, forţa lombară etc.).

Cercetările făcute de antrenorul N. Petrescu şi dr. Stănescu pe componenţii echipei de fotbal Progresul Casa Scînteii şi pe o echipă de tineret, cercetările profesorului R. Cornel pe canotori, ale dr. I. Drăgan pe înotători şi ale mele pe componenţii echipei naţionale de box în care s-a întrebuinţat cercetarea indicilor dinamometrici în diferite activităţi fizice din cursul unei zile şi pe întreaga perioadă de antrenament au furnizat o serie de date utile pentru aprecierea stării de tonus a sistemului nervos central (scoarţei cerebrale) care este crescută în starea de „formă sportivă", indicii dinamometrici fiind crescuţi în această perioadă.

Musculatura scheletică la un sportiv în formă are capacitatea de a se relaxa la maximum după efectuarea unui lucru mecanic sau efort fizic, (cercetări făcute în laboratoare cu ajutorul unor aparate speciale electromiotonometrice) iar tonusul muscular este mai scăzut la sportivii bine antrenaţi şi în formă faţă de ceilalţi sportivi. Constatările pot fi făcute după o perioadă de încercare chiar prin simpla presiune manuală.

Toate semnele enunţate pînă acum nu au însă valoare de sine stătătoare, ele trebuie interpretate în ansamblul lor şi legate de rezultatele sportive de pe teren obţinute de sportiv în perioada determinării lor. Numai astfel ele pot să ne furnizeze criterii juste în aprecierea formei sportive.

★

Am specificat anterior *că forma este acea stare a sportivului care necesită pentru dobîndirea ei o lungă perioadă de antrenament cu respectarea riguroasă a regulilor igienice şi medicale.* Cu toată greutatea obţinerii formei sportive pierderea ei este un fenomen curent observat, această pierdere efectuîndu-se uneori brusc, alteori pe nesimţite şi într-un timp relativ scurt.

In perioada scăderii temporare a performanţelor optime dacă nu se analizează şi nu se identifică cauzele care au provocat pierderea formei sportive şi se trece la intensificarea antrenamentelor socotind că numai dozarea necorespunzătoare a efortului este de vină se poate trece pe nesimţite în supraantrenament care este mult mai dăunător sportivului decît pierderea temporară a formei sportive. Din această cauză o grijă permanentă a tehnicienilor este de a găsi în procesul de antrenament cele mai bune mijloace de lucru care sub un control medical periodic să contribuie la menţinerea formei sportive pe o perioadă cît mai îndelungată de timp.

Nerespectarea factorilor care au contribuit la obţinerea formei sportive pot constitui cauzele pierderii formei. Cauzele determinante ale pierderii formei sportive sînt enumerate mai jos în următoarele grupe:

Grupa I. Greşeli în planificarea şi regimul de antrenament, după obţinerea formei şi anume:

— schimbarea orariului de antrenament (o dată dimineaţa, altă dată după masă, schimbarea frecventă a zilelor de antrenament, ore diferite etc.);

— modificări în procedeele tehnice specifice ramurei de sport cu care s-a obţinut forma sportivă;

— schimbarea antrenorului şi a metodei de lucru;

— întreruperea şi reducerea nejustificată şi nelegată de obiective precise a numărului de antrenamente săptămînale şi scăderea intensităţii antrenamentelor;

— mărirea intensităţii şi a duratei antrenamentelor necorespunzătoare posibilităţilor funcţionale de moment ale sportivului.

Grupa a II-a. Greşeli sau abateri de la respectarea condiţiilor de igienă în perioada de formă sportivă.

Nerespectarea unei alimentaţii raţionale şi în raport cu activitatea şi specificul activităţii, odihnă insuficientă şi necorespunzătoare ca şi diferite excese în perioada de formă sportivă sînt factori determinanţi ai pierderii formei sportive.

Îmbolnăvirile, susţinerea eforturilor fizice intense în perioada de convalescenţă, imediat după boală sau accident, scăderea sau creşterea accentuată în greutate, schimbările prea dese ale alimentaţiei şi ale condiţiilor de mediu ale antrenamentelor şi concursurilor (observaţii făcute de antrenori şi medici în diferite deplasări ale loturilor reprezentative) fiecare din aceştia pot favoriza pierderea formei sportive.

Grupa a III-a. Tensiunea psihică accentuată cu tulburarea echilibrului funcţional nervos în perioada de formă sportivă prin adăugarea unor serii de preocupări noi legate fie de activitatea sportivă, fie în afară de ea.

Astfel nemulţumirile cauzate de lipsa de sprijin şi de ajutor din partea colectivului, nesiguranţa situaţiei în acest colectiv, nemulţumiri şi supărări familiare sau în producţie, produc o serie de preocupări negative însoţite de o tensiune pshihică defavorabilă menţinerii stării de formă sportivă.

De asemenea studenţii sau alţi sportivi în perioada diferitelor examene pe care urmează să le susţină, prin preocupările intelectuale intense pentru pregătirea examenelor pot ieşi din formă din cauza solicitărilor accentuate ale scoarţei cerebrale în urma tensiunii nervoase şi efortului psihic depus (este cunoscută comportarea echipei de fotbal „Ştiinţa" Cluj în perioada examenelor). Grijile, supărările şi mulţi alţi factori psihici cu acţiune inhibitoare sau negativă asupra activităţii scoarţei cerebrale pot contribui la pierderea formei sportive obţinută de către sportivi cu atîta greutate.

Toţi aceşti factori negativi pot fiecare în parte sau asociaţi între ei să ducă la pierderea formei sportive, situaţie sau stare nouă caracterizată în primul rînd prin scăderea performanţelor sportive şi uneori înso-

ţită de uşoare modificări ale indicilor sau semnelor obiective descrise mai sus.

Forma sportivă dacă de exemplu a fost pierdută într-o anumită perioadă a anului se poate recîştiga în perioada de activitate sportivă următoare prin antrenamente judicios dozate şi prin respectarea condiţiilor de obţinere a formei sportive. Tot aşa se poate în mod voit ieşi din formă după o perioadă de rezultate excelente. Sportivii şi antrenorii fruntaşi cunosc acest fenomen şi în raport cu anumite perioade de campionat sau cu obiective excepţionale (concursuri internaţionale) se pot pregăti ca să fie în formă în aceste perioade sau concursuri după care ies din formă reintrînd în ea la momentul voit. Ippolitov arată că el în patinaj şi în ciclism în raport cu concursurile mari sau internaţionale, putea intra în formă fie la începutul anului, la mijloc sau la sfîrşitul lui sau chiar să se găsească în formă de 2—3 ori pe an şi aceasta în raport cu obiectivele mari propuse şi urmărite prin antrenamente speciale.

In cazul pierderii formei sportive o mare greutate atît pentru antrenori cît şi pentru medicul sportiv este de a stabili dacă scăderea performanţelor şi instalarea noii stări se datoresc lipsei de continuitate şi insuficientei pregătiri sau tocmai invers supraantrenamentului. Cu toată rămînerea în urmă a medicinei sportive faţă de progresul realizat de mişcarea sportivă, medicii de specialitate au la îndemînă o serie de probe obiective şi metode bune pentru punerea diagnosticului de supraantrenament. Tratarea problemei „formei sportive" în lucrarea de faţă nu-mi permite a mă opri oricît de puţin asupra cauzelor, semnelor precare ale supraantrenamentului ca şi asupra metodelor practice existente pentru depistarea lui. Vom reveni în viitor în coloanele revistei cu o analiză a „supraantrenamentului".

Am căutat să amintesc la capitolul ieşirii din formă despre pericolul supraantrenamentului, deoarece foarte mulţi sportivi şi antrenori necunoscînd complexul de condiţii ce trebuie respectate pentru obţinerea formei sportive, observînd în plină perioadă de pregătire o scădere a rezultatelor sportive fără a face o analiză a cauzelor eficiente ale acestei scăderi şi fără a se consulta şi a colabora cu medicul sportiv în analiza şi interpretarea diferitelor examene şi sondaje efectuate în această perioadă, intensifică nejudicios procesul de antrenament producînd o suprasolicitare a organismului ce duce inevitabil la supraantrenament.

Cît priveşte cazul ieşirii din formă în mod voit a unui sportiv, prin scăderi în procesul de antrenament (reducerea intensităţii şi duratei antrenamentelor) după o perioadă de stare de bine antrenat, reluarea în mod progresiv după un program bine planificat a activităţii care a dus la starea de formă sportivă reuşeşte în cele mai multe cazuri să facă pe sportiv să reintre în formă.

In prezenţa unui sportiv la care se observă o pierdere a formei sportive în urma nerespectării unora din factorii determinanţi descrişi mai sus, problema care se pune este mai complicată. In primul rînd antrenorul, medicul sportiv împreună cu sportivul în cauză, trebuie să facă o analiză amănunţită a programului şi planificării antrenamentului ca şi a tuturor cauzelor care ar fi putut provoca ieşirea din formă.

Numai cunoscînd cauza şi eliminînd-o din activitatea viitoare sportivul va putea în mod progresiv reintra în starea de formă sportivă.

Ca mijloace ajutătoare pentru recîştigarea formei sportive după pierderea ei în toate cazurile (în afară de starea de supraantrenament) se recomandă o alternare corectă a repausului reparator cu activitatea depusă, schimbarea localităţii şi o scurtă cură la munte (nu la o altitudine prea mare — Călimăneşti, Govora, Slănic etc.), un program recreator compus din distracţii, spectacole, muzică etc.

Marea şi cura heliomaritimă nu sînt recomandate în această perioadă.

Înlăturînd cauza care a produs ieşirea din formă şi asociind la programul de activitate judicios dozat indicaţiile igienice mai sus redate, sportivul va putea cu uşurinţă recăpăta forma sportivă.

Socotesc că prezentarea oarecum didactică a problemei formei sportive ca şi a mijloacelor de obţinere, păstrare şi recuperarea ei, va folosi tehnicienilor noştri îmbogăţindu-le cunoştinţele şi înarmîndu-i cu o serie de observaţii practice necesare perfecţionării activităţii tuturor sportivilor noştri. Pentru precizarea şi completarea noţiunilor expuse în lucrarea de faţă aşteptăm contribuţia antrenorilor noştri fruntaşi care printr-o serie de articole să ne dezvăluie metodele şi mijloacele întrebuinţate de ei în atingerea şi păstrarea „formei sportive“ de către sportivii pe care îi antrenează.

Discuții în legătură cu structura complexului sportiv G.M.A.

In revista noastră nr. 1 din acest an a fost pusă în discuția tehnicienilor, profesorilor și instructorilor, problema modificării regulamentului complexului sportiv G.M.A. la noile cerințe ale dezvoltării mișcării sportive în decursul celor cinci ani de activitate.

Incă de la începutul acestui an, un colectiv de specialiști ai activității sportive de masă, înființat pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, a trecut la studiul și elaborarea proiectului noului regulament, care după definitivarea lui a fost trimis spre experimentare în diferite regiuni ale țării.

De curînd la sediul Comitetului au început să sosească rezultatele și concluziile experimentărilor practice, efectuate asupra noilor norme G.M.A. și considerăm util a pune în discuția unui activ mai larg de tehnicieni, unele probleme ridicate și sugestii primite din regiuni.

★

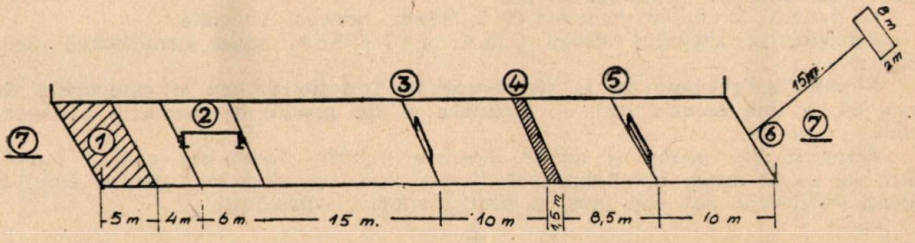
Colectivul centrului G.M.A. din orașul Cisnădie, raionul Sibiu, format din Alexandru Dimitriu responsabilul centrului, Gheorghe Vlăduț profesor de educație fizică și Aneliesse Herbert medic sportiv, apreciază ca fiind foarte necesară introducerea categoriei de vîrstă 12-13 ani la gradul F.G.M.A. și consideră că prin această măsură activitatea de educație fizică din învățămîntul elementar va fi organic legată de trecerea normelor G.M.A.

In urma experimentărilor făcute la această categorie de vîrstă, colectivul din Cisnădie a ajuns la concluzia că normele prevăzute pentru cursa cu obstacole de 60 m sînt prea grele. In cele patru concursuri experimentale, organizate la Cisnădie cu un grup de 18 fete și 15 băieți, au fost realizate următoarele cifre medii :

	I	II	III	IV
— fete	27''8/10	27''5/10	27''4/10	27''2/10
— băieți	27''6/10	27''3/10	27''4/10	26''8/10

față de normele prevăzute în proiectul noului regulament G.M.A. și anume : fete 22 secunde ; băieți 22 secunde.

Pentru a putea face aprecieri, dăm mai jos schița cursei cu obstacole de 60 m și condițiile în care au fost efectuate experimentările :



1. Tiriș 5 metri numai pentru băieți, fetele pe această porțiune aleargă.
2. Bîrna de echilibru 6 metri lungime, un metru înălțime.
3. Gardul mic (0,80 m) trecerea cu punerea obligatorie a unui picior pe gard sau cu sprijin pe mînă și piciorul opus.

4. Şanţ de 1,50 m lăţime. Trecerea prin săritură fără oprire.
5. Gardul mare (1,35 m) trecerea peste sau printre stinghii.
6. Aruncarea a 3 mingi de oină la distanţă de 15 m.
7. La plecare şi sosire poziţia „culcat".

★

Profesorul Ovidiu Gavrilă din Focşani consideră ca justă desfiinţarea normelor la alegerea aspiranţilor şi în expunerea sa arată că odată cu simplificarea muncii organizatorice se asigură şi o mai completă pregătire fizică generală a tineretului prin stabilirea unor norme obligatorii.

Analizînd mai detaliat normele, propune ca la categoria de vîrstă 12-13 ani, la alergările de viteză distanţa să fie de 50 metri şi pentru fete şi pentru băieţi. Consideră de asemenea necesară uşurarea timpului la cursa cu obstacole de 60 metri.

Profesorul Tiberiu Basilides din Gheorghieni face următoarele aprecieri şi propuneri :

F.G.M.A. cat. 12-13 ani

S-a experimentat gimnastica de înviorare, jocurile şi alergarea de viteză. Probele corespund vîrstei şi sexului.

Mai propune la această categorie de vîrstă săritura în lungime şi aruncarea la ţintă cu mingea praştie (la atletism) şi două exerciţii acrobatice : rostogolirea înainte şi stînd pe omoplaţi (la gimnastică).

F.G.M.A. cat. 14-15 ani

Probele experimentate dovedesc că noile norme se pot trece cu uşurinţă.

La capitolul gimnastică, propune : exerciţii de înviorare mai complete şi mai grele ca la cat. 12-13 ani. Două exerciţii acrobatice : stînd pe mîini lîngă perete şi rostogolirea înapoi.

La punctul 6 introducerea şi pentru elevi a celor două probe atletice : săritura în lungime şi aruncarea grenadei.

G.M.A. cat. 16-18 ani bărbaţi

Probele în general corespund. La gimnastică propune două exerciţii acrobatice : roata laterală şi stînd pe cap.

La punctul 5 face următoarea observaţie. Sînt multe localităţi unde din cauza lipsei de apă copiii nu ştiu să înoate. Ei pot alege atunci călăria sau ciclismul. Insă nici cai, nici biciclete nu le stau la dispoziţie şi în acest caz nu pot îndeplini aceste norme. Propune pe lîngă aceste norme, la liberă alegere o probă de orientare pe teren.

La punctul 8 trebuie stabilită şi greutatea cu care se aruncă. Astfel pînă la 18 ani să se arunce cu greutate de 5 kg, apoi cu greutate de 7,26 kg.

G.M.A. cat. 16-18 ani fete

Probele sînt corespunzătoare. Propuneri : la punctul 2 două exerciţii acrobatice : roata laterală şi podul de jos.

La punctul 5 vezi propunerea de la băieţi, aceeaşi categorie.

Referitor la întregul sistem G.M.A. şi F.G.M.A. aduce următoarea propunere :

Normele şi probele să se stabilească în funcţie de sex şi categoriile de vîrstă. Să se ţină seama însă de condiţiile şi de gradul de pregătire al sportivului.

Astfel să fie probe şi norme separate pentru tinerii din mediul rural ; pentru cei de la oraşe aparţinînd colectivelor sportive sindicale ; pentru elevi şi studenţi (indiferent sat sau oraş) şi pentru sportivi clasificaţi.

★

Revista Cultură Fizică şi Sport publicînd aceste materiale invită cititorii să ia parte la dezbaterea în mod creator a problemelor ridicate.

Redacţia nu împărtăşeşte în întregime cele expuse mai sus, urmînd ca la încheierea discuţiilor să-şi expună punctul său de vedere.

POȘTA REDACȚIEI

Sever Bivolaru — Hunedoara

Lucrarea dvs. în legătură cu experimentarea noilor norme G.M.A. va fi publicată în numărul următor al revistei noastre în cadrul discuțiilor purtate pe marginea proiectului noului regulament al complexului G.M.A.

Marin Niculaescu—Turnu Severin

Conferințele expuse de către membrii consiliului științifico-metodic al C.C.F.S. în cadrul ciclului de conferințe metodice, sînt publicate în coloanele revistei în ordinea expunerii lor. De asemenea vom publica unele lucrări susținute la sesiunile cabinetului metodico-științific, de pe lîngă C.C.F.S. regional Timișoara, și de la Consiliul Metodico-Științific al Institutului de Cultură Fizică.

Comisia de ciclism — Arad

Răspunzînd cererii membrilor comisiei dvs. dăm mai jos titlurile lucrărilor apărute în Editura C.F.S. în legătură cu ciclismul:

— Ciclismul de L. M. Seleșnev și G. I. Savin.

— Instruirea ciclistului de I. V. Ippolitov.

— Ciclism Program pentru secțiile colectivelor sportive.

— Viteze mari de F. Taracikov.

— Curse pe distanțe scurte de I. V. Ippolitov.

Comisia regională de handbal — Iași

Redacția revistei noastre vă solicită părerea asupra utilității articolului „Procedee tehnice noi în jocul de handbal", al antrenorului Zugrăvescu Gabriel, în îmbunătățirea procesului de instruire a echipelor din regiunea dvs. Articolul a apărut în revista noastră nr. 8 din anul acesta.

Colectivul sportiv al Universității C. I. Parhon București

Pentru popularizarea metodelor de muncă din cadrul colectivelor sportive, vă rugăm să ne trimiteți în scris felul cum v-ați organizat munca pentru anul școlar 1955—1956.

NOI CĂRȚI DE SPORT

De curînd a apărut în Editura Tineretului lucrarea intitulată „Carnetul meu cu jocuri" de I. și M. Mustață.

Cartea se adresează copiilor din învățămîntul elementar cărora le pune la dispoziție jocuri instructive, aplicative și în aceeași măsură și distractive. De asemenea constituie un material util și pentru instructorii și profesorii de educație fizică, care îl vor putea folosi cu succes în munca lor.

După o scurtă introducere se trece la descrierea fiecărui joc în parte, jocurile fiind grupate după sezonul sportiv în care pot fi practicate, începînd cu toamnă (începutul anului școlar) și încheind cu jocuri sportive de vară care, respectiv, corespund sfîrșitului anului școlar.

Jocurile cuprinse în volum pot servi ca jocuri pregătitoare pentru învățarea diferitelor ramuri de sport și jocuri sportive: handbal, baschet, volei, fotbal, oină etc. cît și cu aplicații din complexul G M A Unele dintre ele, mai puțin complicate și mai scurte pot fi întrebuințate în timpul liber dintre orele de clasă. De asemenea în cadrul unor jocuri copiii sînt învățați să confecționeze unele aparate portative simple.

Pentru exemplificare dăm mai jos descrierea unuia dintre jocuri.

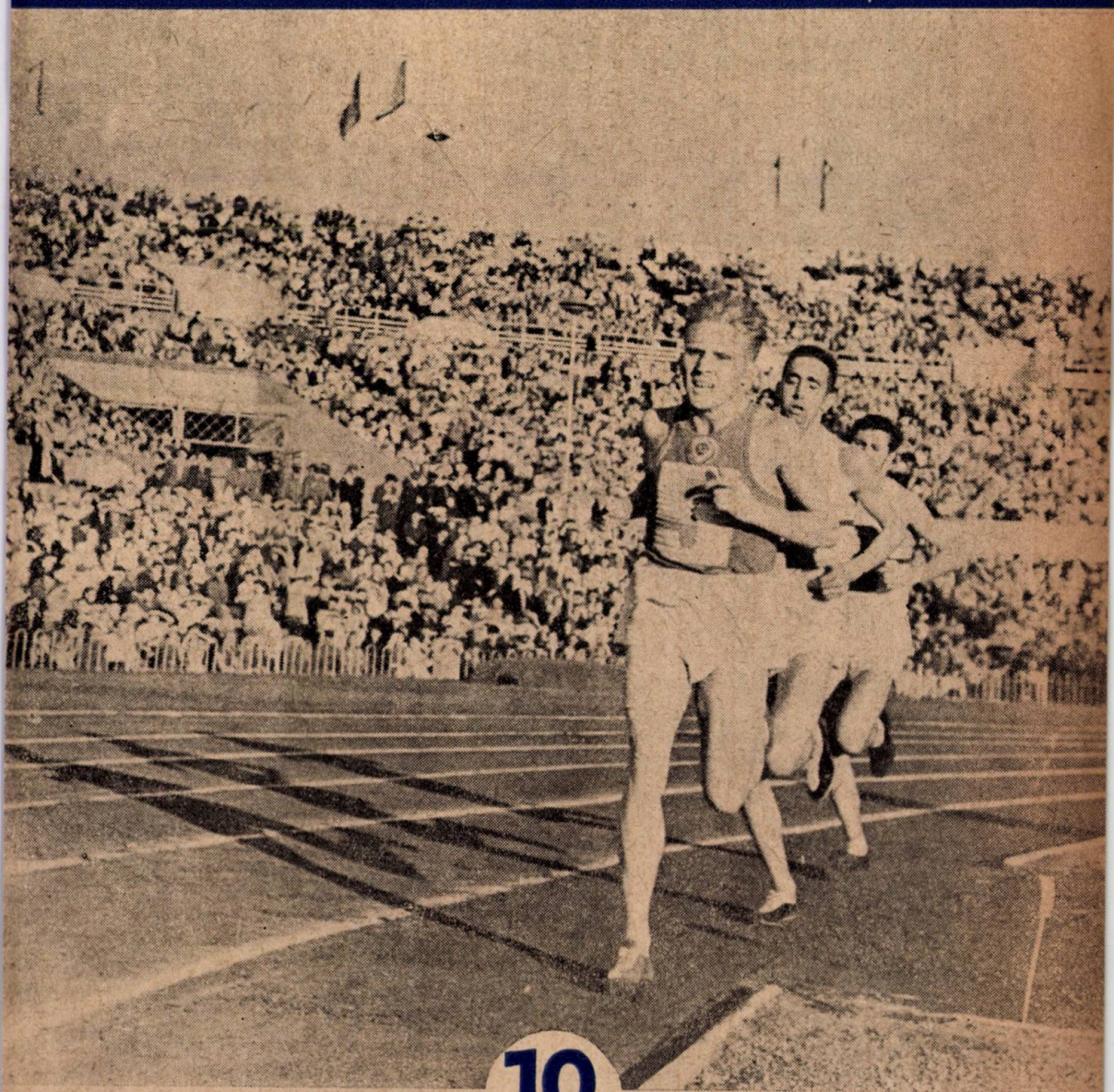
Sînt 2 echipe de cîte 8 sau 10 copii. Jucătorii fiecărei echipe se așază pe cîte 2 șiruri fiecare, avînd între ele o distanță de aproximativ 7 m. Terenul care are o lungime de 60 m, se împarte în 6 sectoare, fiecare de cîte 10 m lățime. Exact la mijlocul terenului, de-a lungul lui, se trasează 2 linii alăturate care taie terenul în 2 părți egale. Se formează deci 2 culoare (cu cîte 6 sectoare) cîte 1 în dreptul fiecării echipe. La rîndul lor, culoarele sînt împărțite în alte 3 culoare: 2 laterale de cîte 1,50 m lățime și unul central de 4 m lățime. In acest joc este nevoie de 2 mingi de volei.

Arbitrul anunță plecarea. Pornesc primii jucători din fiecare șir deci 4 concurenți. In momentul plecării, mingile se găsesc la jucătorii din stînga ai fiecărei echipe. Aceștia parcurg primul sector (primii 10 m) alergînd cu mingea în mînă. Ajungînd la linia sectorului al II-lea, cei din stînga trimit mingile celor din dreapta care parcurg și ei cei 10 m ai sectorului, la fel ca și ceilalți. Ajunși la sectorul III, jucătorii din dreapta trimit din nou celor din stînga și jocul continuă întocmai, pînă la capătul terenului. La înapoiere însă, jucătorii nu vor mai alerga cu mingea în mînă ci o vor bate în pămînt, la 3 pași o dată (ca la handbal). Ajunși la linia de plecare, jucătorii care au mingea o pasează următorului din stînga și jocul se repetă. Echipa care termină cea dintîi cîștigă jocul.

LEI 3

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



10

ANUL VIII

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

1955

CUPRINSUL

Pag.

*** Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie 1

I. N. PREOBRAJENSKI ŞI I. F. BUILIN: Despre specializarea sportivă timpurie în baschet 3

A. BALAŞ: Participarea sportivilor noştri la cel de al V-lea Festival Mondial de la Varşovia . 12

B. PIVOVAROVA: Tehnica de alergare a Christei Stubnik . . . 18

V. SURUGIU: Lovitura de atac a jucătorului cehoslovac Iosef Tesar 21

C. DIACONESCU: Impărţirea studenţilor pe grupe pentru o mai bună desfăşurare a activităţii de educaţie fizică 26

C. FLORESCU: A II-a ediţie a Campionatelor europene feminine de canotaj academic . . 33

N. BĂIAŞU: Metodica şi tehnica rostogolirilor scurte şi lungi şi a ridicărilor de la sol prin îndreptare 37

M. BARDOŞI: Din experienţa profesorului de educaţie fizică . . 46

Gh. NICOLESCU: Concursul internaţional de călărie de la Bucureşti 52

A. BALINT: Cîteva probleme ale jocului modern de polo . . . 57

DISCUŢII: In legătură cu structura complexului G.M.A. 61

O. HOLZER: Recenzia revistei Testneveléstudomány" 63

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. Balaj, Prof. V. Constandache, Prof. O. Dimitriu, Prof. V. Dumitrescu, C. Florescu, Dr. M. Georgescu, Olga Holzer, Prof. A. Ionescu, Prof. O. Ionescu, Prof. Ruxandra Ionescu, Prof. I. Istrate, Prof. Silvia Negreanu, C. Opriţescu, L. Ropot, O. Schimell, Conf. Univ. I. Şiclovan, Prof. Univ. L. Teodorescu, O. Tuhai, Prof. Univ. Dr. F. Ulmeanu

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Redacţia şi Administraţia
Bucureşti
Str. Vasile Alecsandri Nr. 6

Telefon: 2.42.28

Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA NOASTRĂ

Cursa pe 10.000 m. în cadrul concursului de atletism dintre echipele selecţionate ale Marii Britanii, Irlandei de Nord şi cea a Uniunii Sovietice, care a avut loc la Moscova în septembrie 1955.

In prim plan V. Kuţ, urmat de G. Peary şi C. Norris, termină cursa cu timpul de 29,8,2.

Foto: D. KOZLOV.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 10 — 1955**

Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie

Se împlinesc 38 de ani de la victoria Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie, eveniment care a deschis o nouă eră în istoria omenirii. In urmă cu 38 de ani muncitorii şi ţăranii din Rusia ţaristă, conduşi de Partidul Comunist al Uniunii Sovietice, zdrobind puterea moşierimii şi burgheziei au pus temelia unui stat cum n-a mai cunoscut niciodată istoria, unui stat de tip socialist, prima formă statală în care puterea aparţine nelimitat poporului.

Victoria Revoluţiei Socialiste din Octombrie are o însemnătate excepţională deoarece ea marchează pentru prima oară trecerea la o viaţă liberă, paşnică şi fericită, la o viaţă lipsită de exploatare şi asuprirea unui popor.

Victoria Revoluţiei Socialiste într-una din cele mai mari ţări ale globului a arătat proletariatului din întreaga lume calea spre eliberare şi farul său călăuzitor : învăţătura marxist-leninistă.

Succesele obţinute de primul stat socialist din lume în domeniul politic, economic şi cultural a arătat cu prisosinţă lumii întregi viabilitatea noii orînduiri sociale, creaţie a Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie.

Cei 38 de ani care s-au scurs de la măreţul eveniment istoric au fost ani de minunate realizări. Bazîndu-se pe cunoaşterea profundă a legilor dezvoltării societăţii, P.C.U.S. a condus poporul sovietic spre înfăptuirea socialismului şi a creat posibilităţi depline pentru trecerea la construirea comunismului.

Dintr-o ţară înapoiată, cu o tehnică rudimentară, cu agricultură primitivă, Uniunea Sovietică a devenit un puternic stat industrial cu o agricultură mecanizată, ceea ce a asigurat creşterea continuă a nivelului de trai material şi cultural a popoarelor sovietice.

Marele Război pentru Apărarea Patriei care a pus la grea încercare statul sovietic a scos la iveală unitatea moral-politică de nezdruncinat a popoarelor sovietice, educate de P.C.U.S. în spiritul patriotismului fierbinte şi al internaţionalismului proletar.

Victoria asupra fascismului, în care Uniunea Sovietică a avut un rol hotărîtor a dat posibilitate popoarelor dintr-o serie de ţări, printre care şi ţara noastră, să alunge burghezia de la conducere şi să-şi ia soarta în propriile lor mîini.

In anii care s-au scurs de la terminarea celui de al doilea război mondial popoarele din China şi ţările de democraţie populară, folosind experienţa şi ajutorul multilateral al Uniunii Sovietice, au trecut la construirea socialismului. Intre aceste state s-au dezvoltat relaţii internaţionale de tip nou, relaţii de colaborare şi ajutor reciproc care asigură prosperitatea continuă a ţărilor din lagărul socialist. Omenirea progresistă sărbătoreşte anul acesta aniversarea Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie în condiţiile obţinerii unor importante succese pe linia destinderii internaţionale.

U.R.S.S. consecventă politicii sale de pace, care şi-a găsit expresia încă din prima zi după victoria Revoluţiei Socialiste din Octombrie în Decretul Păcii, a depus eforturi serioase pentru a crea un climat favorabil rezolvării pe calea tratativelor a problemelor litigioase.

Făcînd progrese considerabile în domeniul ştiinţei şi tehnicii statul sovietic a reuşit să pună bazele folosirii energiei atomice în scopuri paşnice, construind prima centrală electrică care funcţionează cu energie nucleară.

Conferinţa de la Geneva a însemnat un prim pas pe calea realizării înţelegerii între popoarele cu sisteme sociale diferite. După conferinţa de la Geneva au urmat o serie de evenimente de natură să întărească încrederea popoarelor în traducerea în fapt a „spiritului de la Geneva", pe linia destinderii, a întăririi colaborării între state şi a dezarmării dorite de popoare.

Tratativele ce au avut loc la Moscova între guvernul U.R.S.S. şi al R.F. Germane încheiate cu stabilirea de relaţii diplomatice între cele două state, întărirea relaţiilor de prietenie şi colaborare dintre U.R.S.S. şi Finlanda, precum şi renunţarea din partea U.R.S.S. înainte de termen la drepturile sale de arendă asupra bazei militare-maritime Porkkala-Udd şi tratativele dintre delegaţiile guvernamentale ale U.R.S.S. şi R.D. Germane sînt numai cîteva din acţiunile întreprinse de Uniunea Sovietică, în ultimul timp în interesul întăririi păcii.

Poporul romîn sărbătoreşte tradiţionala lună a Prieteniei Romîno-Sovietice, care culminează cu sărbătorirea Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie, în condiţiile unui avînt continuu al muncii paşnice creatoare şi a luptei hotărîte pentru apărarea păcii. Numeroase întreprinderi folosind avansata experienţă sovietică au îndeplinit deja sarcinile primului plan cincinal.

Sărbătorind luna Prieteniei Romîno-Sovietice, poporul romîn îşi îndreaptă gîndurile cu dragoste şi recunoştinţă către marele popor sovietic, fiind conştient că fără ajutorul lui ţara noastră nu ar fi păşit pe drumul progresului.

Mergînd pe drumul deschis de Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie, poporul nostru priveşte cu încredere viitorul şi este ferm hotărît să lupte pentru victoria construirii socialismului şi apărarea păcii.

Despre specializarea sportivă timpurie în baschet*)

. N. PREOBRAJENSKI
candidat în ştiinţe pedagogice ş
I. F. BUILIN

În ultimul timp, problemele specializării timpurii în jocurile sportive şi în special în baschet, atrag tot mai mult atenţia specialiştilor, antrenorilor şi pedagogilor care lucrează în domeniul educaţiei fizice. Faptul nu este întîmplător. Dezvoltarea rapidă a tehnicii şi tacticii jocului, manifestată concret prin volumul mereu crescînd al cunoştinţelor, abilităţilor şi deprinderilor pe care trebuie să şi le însuşească jucătorul de baschet în vîrstă de 17—18 ani pentru perfecţionarea sa sportivă continuă, deplasează tot mai mult graniţa de vîrstă a începerii instruirii copiilor în baschet. Generalizarea experienţei activităţii de instruire-antrenament în colectivele de baschet fruntaşe ale copiilor din Moscova, arată că practica sportivă depăşeşte în mod evident gîndirea teoretică. Iar dacă metodologii continuă să se ocupe cu problemele trecerii de la pregătirea fizică generală la specializarea sportivă a elevilor — adolescenţi de 13—14 ani, în aceste colective, copiii de 10—11 ani învaţă cu succes jocul de baschet şi participă la întîlnirile amicale.

Decalajul dintre ştiinţă şi practică nu poate să nu provoace nelinişte deoarece rezolvarea multor probleme metodice importante ale specializării timpurii în baschet se sprijină deocamdată — în majoritatea cazurilor — numai pe experienţa personală, insuficient analizată, a antrenorilor şi profesorilor şi pe concluziile trase de un grup oarecare de practicieni ai baschetului. O asemenea cale ne oferă numai un prim material care nu poate fi considerat autentic din punct de vedere ştiinţific. Este necesar ca toate realizările practicii sportive să constituie o sursă pentru elaborarea ştiinţifică creatoare a problemelor puse, pentru ca totul să nu se limiteze la simpla înregistrare sau sistematizare a acestor realizări.

Rezolvarea sarcinilor actuale ale sportului în şcoală este posibilă numai pe baza cunoaşterii exacte a particularităţilor de vîrstă ale structurii şi funcţionării organismului copiilor.

Pedagogia, fiziologia şi psihologia au acumulat un bogat material privind particularităţile de vîrstă ale copiilor, adolescenţilor şi juniorilor. Studierea amănunţită a dezvoltării organismului copiilor a permis descoperirea legilor multor fenomene, descoperirea unei anumite constanţe a criteriilor anatomo-fiziologice şi psihologice, în ciuda diferitelor oscilaţii individuale. Pe baza acestor date avem posibilitatea să ne ocupăm

*) Traducere din revista Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 6, lucrare efectuată în cadrul Institutului central de stat pentru cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice.

temeinic cu elaborarea ştiinţific fundamentată a metodicii instruirii timpurii în baschet şi în celelalte jocuri sportive.

Este momentul să punem problema direct: este oare posibil să se organizeze instruirea eficace şi raţională, în masă, a baschetului începînd de la vîrsta de 9—10 ani? Sau poate că diferitele exemple din practica muncii sportive sînt doar o excepţie fericită de la regula generală?

In literatura pedagogică, datele cu privire la particularităţile copiilor la aceste vîrste sînt folosite deseori pentru a limita la un cadru îngust scopurile şi conţinutul procesului de educaţie fizică şi de dezvoltare, pentru a aminti încă o dată de faptul că exerciţiile sportive complicate sînt inaccesibile pentru copii, că specializarea sportivă timpurie este dăunătoare etc.

După părerea noastră, tendinţa de a lega scopul şi conţinutul instruirii sportive de specificul funcţional al unei anumite vîrste a copiilor nu poate fi considerată justificată, deoarece în ultimă analiză aproape totul depinde de alegerea corectă şi chibzuită a materialului de instruire, de metodica şi organizarea lecţiilor chemate să rezolve sarcinile propuse. De asemenea se poate presupune că dezvoltarea fizică şi intelectuală a copiilor de vîrstă şcolară mică, se perfecţionează mai rapid tocmai în procesul muncii de instruire sportivă, lărgind astfel posibilităţile de însuşire a actelor motrice din ce în ce mai complicate.

Este drept că însuşirea unor procedee tehnice deosebit de complicate nu este recomandabilă în cazul dezvoltării insuficiente a sistemului nervos central. Dacă sistemul nervos central nu are un înalt nivel de dezvoltare, este inutil şi prematur să persistăm în dezvoltarea funcţiei motrice. Totuşi, de îndată ce s-a atins acest nivel necesar de dezvoltare a sistemului nervos central, exerciţiile sportive complicate ale tehnicii jocului devin foarte eficace, deoarece anii copilăriei şi ai adolescenţei sînt „cei mai folositori şi mai rentabili" pentru educaţie şi pentru acumularea diferitelor deprinderi şi abilităţi.

Specializarea sportivă timpurie obişnuită provoacă multe temeri din punctul de vedere al asigurării dezvoltării fizice multilaterale a elevilor şi se consideră că părerile opuse au un caracter declarativ şi nu se bazează pe date convingătoare. Fără îndoială că aceste ipoteze, precum şi multe altele trebuie verificate experimental, pentru a se putea trage concluzii certe.

Primii paşi pe calea instruirii copiilor de 9—10 ani în elementele baschetului arată că succesul aplicării în viaţă a specializării sportive timpurii depinde în întregime de nivelul înalt al pregătirii fizice generale a elevilor. Astfel, însuşirea unor procedee tehnice ale jocului de baschet se dovedeşte a fi dificilă pentru majoritatea elevilor tocmai din cauza dezvoltării insuficiente a forţei braţelor şi mai ales a picioarelor, a vitezei şi detentei. Orice complicare a procedeului tehnic, orice mărire a cerinţelor în ceea ce priveşte eficacitatea şi precizia acţiunilor de joc trebuie consolidată printr-o muncă intensă şi plină de conţinut avînd ca scop dezvoltarea fizică multilaterală şi însuşirea cît mai rapidă de către copii a unei serii de abilităţi şi deprinderi aplicative.

Potrivit datelor de care dispunem, munca experimentală în legătură cu specializarea timpurie se desfăşoară într-o serie de institute de cer-

cetări ştiinţifice şi de învăţământ. De pe acum au fost obţinute unele materiale preţioase, fundamentate din punct de vedere ştiinţific, care vor putea fi folosite în practică. In orice caz ele vor putea constitui un impuls pentru desfăşurarea unor discuţii interesante.

In activitatea brigăzii Institutului central de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică care are ca preocupare studierea conţinutului, a organizării şi a metodicii de instruire şi antrenament a elevilor în secţiile colectivului şcolar s-a consacrat un loc deosebit metodicii de instruire a copiilor de 9—10 ani în baschet. Prezentînd primele rezultate ale muncii, nu putem pretinde în nici un caz că aceste rezultate reprezintă ultimul cuvînt în problemele pe care le-am atins ; totuşi, datele obţinute pot prezenta un anumit interes pentru desfăşurarea cercetărilor ulterioare.

Observaţiile noastre efectuate în timpul desfăşurării concursurilor între echipele şcolare alcătuite din elevi de o vîrstă mai mare (12—13 ani), au arătat că tinerii jucători de baschet au folosit în jocuri un complex de procedee tehnice limitat, deşi în lecţiile de instruire-antrenament s-a acordat mult timp tehnicii variate. Presupunînd că marea excitabilitate a copiilor, provocată de condiţiile concursurilor îngreuiază folosirea pe scară largă a numeroaselor procedee tehnice şi a acţiunilor înşelătoare însuşite în procesul antrenamentelor, am considerat util să limităm în primul an materialul de instruire a copiilor de 9—10 ani la următoarele procedee de tehnică :

1) deplasarea, opririle (cu pas prin săritură), pivoturile (înainte şi înapoi) şi păşirea ;

2) prinderea mingii cu ambele mîini, pe loc, în mişcare, în săritură ;

3) pasarea mingii cu ambele mîini de la piept, cu o mînă de la umăr şi de deasupra capului ;

4) conducerea mingii — înaltă şi joasă ;

5) aruncări de la coş cu ambele mîini de la piept de pe loc, cu o mînă de la umăr de pe loc şi din mişcare (după doi paşi) ;

6) aruncarea de pedeapsă cu ambele mîini de jos ;

7) cea mai simplă mişcare înşelătoare de pasare a mingii cu ambele mîini de la piept.

In tactica elementară au fost incluse procedeele de atac cu deplasarea într-un loc liber, desprinderea rapidă de jucătorul advers, procedeele de apărare (deplasarea cu pas adăugat, lupta pentru minge), precum şi marcarea adversarului pe tot terenul şi în zona de apărare. La început au fost învăţate acţiunile individuale în atac şi în apărare, apoi acţiunile în grupă şi după aceea acţiunile întregii echipe. Am căutat să stabilim complet posibilitatea însuşirii iniţiale, de către copii, a procedeelor tehnice indicate în forma şi structura proprie baschetului modern, dat fiind că experienţa antrenorilor şi profesorilor din colectivele şcolare ne îndreptăţeşte să afirmăm că refacerea deprinderilor copiilor în procesul perfecţionării continue este foarte dificilă.

In cadrul elaborării metodicii de instruire trebuie să se ţină seama că trăsăturile ei distinctive trebuie să se concretizeze nu numai prin micşorarea dozării exerciţiilor care se folosesc în lecţiile cu copii de

vîrstă mai mare, ci şi prin modificarea principială a caracterului acestor exerciţii şi a condiţiilor de efectuare. Primele elemente-cheie în desfăşurarea acestei munci au fost micşorarea greutăţii şi a dimensiunilor mingii, micşorarea înălţimii coşului, micşorarea dimensiunilor terenului, simplificarea suficientă a regulilor jocului, folosirea pe scară largă a metodei de joc, mărirea pe toate căile a elementului intuitiv.

La bază a fost pus principiul identităţii condiţiilor de executare a procedeelor tehnice ale baschetului de către jucătorul adult şi cel tînăr atît din punct de vedere al dinamicei eforturilor musculare cît şi din punct de vedere al poziţiei părţilor corpului faţă de coş şi panou. De pildă, un jucător de baschet adult, executînd aruncarea cu o mînă de la umăr în săritură, printr-o uşoară mişcare a mîinii trimite în coş mingea care se află în momentul lansării la 30—35 cm de inel. Dacă acest procedeu va fi executat în condiţii analoge, de un jucător de 10 ani, el va fi nevoit să împingă mingea grea (pentru el), prin efortul întregului braţ, la o înălţime de 90—95 cm (ţinînd seama de diferenţa de înălţime a săriturii). Este clar că în ultima variantă executarea procedeului tehnic determină o serie de greşeli a căror corectare va necesita mult timp în viitor. Un alt exemplu: la aruncarea de pe loc la coş, cu o mînă de la umăr, de la distanţa de 4,5—5 m jucătorul de baschet adult cuprinde cu mîna aproximativ 2/5 din suprafaţa mingii de baschet şi variind eforturile în timpul aruncării, trimite fără dificultate mingea cu o traiectorie corectă. Executînd acelaşi procedeu, micul elev va putea cuprinde cu mîna mingea de baschet pe o suprafaţă de două ori mai mică decît adultul iar efortul va trebui să fie apropiat de posibilităţile lui maxime pentru a putea arunca mingea pînă la coş (mai ales dacă mingea este aruncată cu mîna mai slabă).

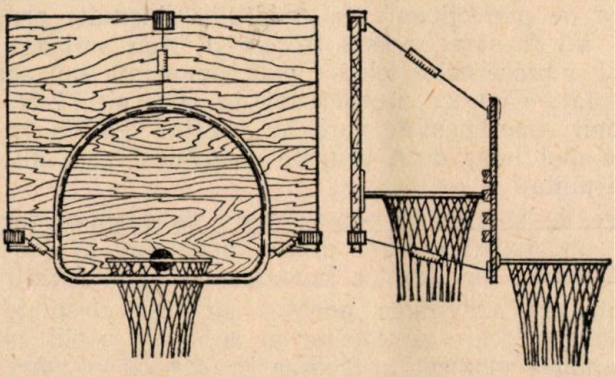
Este limpede că principala verigă a procedeului — întinderea lină a braţului înainte — în sus în îmbinare cu mişcarea de încheiere a mîinii — poate fi în acest caz foarte uşor tulburată iar marile eforturi musculare din timpul aruncării exclud posibilitatea corectării precise, ceea ce duce la reducerea eficacităţii aruncării şi la dezvoltarea lentă a preciziei. Comparaţii asemănătoare se pot face şi din analizarea tehnicii de executare a diferitelor procedee de conducere şi pasare a mingii de către jucătorii de baschet adulţi şi copii.

Observaţiile pedagogice efectuate şi analiza kinogramelor diferitelor procedee tehnice executate de elevi ne permit să recomandăm ca în cursul primelor 6 luni ale instruirii să fie folosite mingi de fotbal de calitate superioară, să fie instalate panouri al căror coş se află la o înălţime de 2,55—2,60 m de la duşumea, dimensiunile optime ale terenului fiind de 18 × 9 m.

Fără îndoială că lecţiile planificate şi efectuate cu regularitate cu copiii în secţii exercită o puternică influenţă asupra organismului copilului şi stimulează considerabil dezvoltarea lui. De aceea, cifrele mai sus recomandate trebuie revizuite în etapele ulterioare ale instruirii experimentale, aducîndu-se modificările corespunzătoare în ceea ce priveşte mărirea lor. De asemenea trebuie să arătăm că modificarea condiţiilor obişnuite ale instruirii şi ale materialelor nu poate asigura exclusiv suc-

cesul deoarece nici un mijloc nu poate fi considerat bun sau rău dacă este folosit izolat față de complexul general al influențelor pedagogice.

Dat fiind că instalarea în sălile de sport a unor panouri speciale fixe la înălțime minimă nu este întotdeauna posibilă, în cadrul antrenamentelor au fost folosite panouri suspendate, proiectate de Laboratorul central al materialelor sportive, panouri care sînt de o construcție mai simplă, au o suprafață de lucru limitată și inele de aluminiu de dimensiuni obișnuite. Panourile au fost prevăzute cu un dispozitiv simplu care permite ridicarea și fixarea lor rapidă și ușoară de panourile principale și de inelele sălii de sport înainte de începerea lecției ; după terminarea lecției ele pot fi scoase tot atît de rapid și de ușor. Fiecare panou suspendat cîntărește 14—15 kg (grosimea 1,5 cm) și are furci cu care se fixează de inelul principal ; aceste furci sînt plasate din 10 în 10 cm și astfel panoul poate fi fixat la înălțimi intermediare în limitele a 60 cm. Panoul suspendat se fixează definitiv de cel principal prin 3 benzi prevăzute cu dispozitive de întindere și scurtare (fig. 1). Instalarea panoului poate fi făcută în 4 minute, de 2 persoane.



Pentru studierea instruirii timpurii a elevilor de 9—10 ani în baschet, la începutul anului școlar 1954—1955 a fost organizată o grupă experimentală (18 elevi) din clasele a III-a și a IV-a a Școlii nr. 545 din Moscova. Planul de antrenamente a fost legat organic de regimul școlar al elevilor ; totodată s-a căutat ca antrenamentele elevilor nu numai să nu-i distragă de la învățătură ci dimpotrivă să contribuie la întărirea sănătății lor și la progresul la învățătură. In cadrul activității nu s-a urmărit stabilirea dozării de efort maxim accesibile în antrenamentul și numărul antrenamentelor ci a fost vorba doar de desfășurarea rațională a lecțiilor din punct de vedere al creșterii gradului de antrenament și al consolidării permanente a deprinderilor motrice formate.

Deocamdată este prematur să facem bilanțul rezultatelor muncii, însă primele date obținute ne permit să facem generalizările practice preliminare.

In procesul lecțiilor de instruire-antrenament (de două ori pe săptămînă cîte $1\frac{1}{2}$ oră) copiii și-au însușit destul de bine următoarele pro-

cedee tehnice fundamentale: deplasarea corectă pe teren cu picioarele uşor îndoite, pivoturile înainte, înapoi şi păşirea, pasarea mingii cu ambele mîini de la piept, cu o mînă de la umăr, conducerea mingii în viteză şi driblingul, aruncarea la coş cu o mînă de pe loc şi în mişcare — şi le-au executat în diferite exerciţii, fără greşeli grave.

Copiii au întîmpinat dificultăţi ceva mai mari la executarea acestor procedee cu mîna mai slabă (de obicei stînga); de asemenea au existat dificultăţi la executarea aruncării cu ambele mîini de la piept, de la distanţe mari, a pasei cu o mînă deasupra capului şi mai ales a procedeelor de joc în apărare. Se pare că jocul colectiv corect în apărare precum şi obligaţia de a-l marca pe adversarul direct, indiferent de locul unde se află mingea determină o intensificare a proceselor inhibiţiei interne, o mare concentrare a forţei, voinţei şi atenţiei, ceea ce este o sarcină dificilă pentru sistemul nervos central al copiilor.

După părerea noastră, un mare interes prezintă rezolvarea problemei privitoare la dezvoltarea corectă a deprinderilor motrice ale copiilor formate în procesul învăţării procedeelor tehnice în condiţii mai uşoare (minge uşoară, coş jos etc.), în momentul trecerii (la vîrsta de 12—13 ani) la munca de perfecţionare în condiţiile obişnuite prevăzute de regulile jocului. Va fi oare această trecere o frînă serioasă pentru însuşirea ulterioară a procedeelor tehnice mai complicate sau această refacere parţială şi treptată va trece neobservată de către elevi? Vor obţine oare grupele de copii experimentale care au învăţat tehnica în condiţii mai uşoare succese mai bune decît grupele de control care au fost instruite în condiţii obişnuite?

Se înţelege de la sine că pentru a da un răspuns temeinic trebuie să prezentăm un material cifric precis, acumulat în cei 2—3 ani de cercetări, cu filmarea momentelor fundamentale ale trecerii.

Deocamdată, în activitatea noastră au fost efectuate o serie de experienţe „spinoase" care au constat în aceea că copiii care învăţaseră pînă într-un anumit moment aruncarea la coş cu o mînă de la umăr (după 2 paşi) şi aruncarea de pedeapsă cu ambele mîini de jos, cu mingea de fotbal, într-un coş situat la înălţimea de 2,55 m, au executat fără pregătire aceleaşi procedee, cu mingea de baschet, într-un coş situat la înălţimea de 3,05 m. Aceste experienţe au dat primele rezultate pozitive, care au corespuns în totul cunoscutelor principii teoretice cu privire la stabilirea relativă şi înalta plasticitate a stereotipelor dinamice la copiii în vîrstă de 9—10 ani şi au confirmat încă o dată posibilitatea rezolvării pozitive a acestei probleme.

La început, succesul învăţării unui procedeu tehnic oarecare a depins deseori de calitatea explicării şi demonstrării acestui procedeu de către profesori, înainte de executarea exerciţiului şi în cursul lui. Se ştie că copiii de 9—10 ani sînt foarte înclinaţi să imite şi de aceea importanţa exemplului corect în tehnica şi tactica jocului este foarte mare. Urmărirea de către elevi a concursului la care participă echipele din categorii superioare are în acest sens o mare însemnătate.

Iată şi succesiunea de acţiuni ale profesorului care s-a dovedit a fi cea mai adecvată:

a) lămurirea scopului, la care se ajunge prin executarea corectă a procedeului ce se învaţă, în îmbinare cu prezentarea fazei de joc concrete în care poate fi folosit procedeul ;

b) demonstrarea executării în joc a procedeului în condiţiile rezistenţei active a unui adversar convenţional ; aici trebuie să se acorde atenţie laturii calitative şi eficacităţii procedeului ;

c) demonstrarea încetinită, cu explicaţii simultane care precizează demonstraţia şi care concentrează atenţia copiilor asupra celor mai importante părţi componente ale procedeului ;

d) chemarea unor elevi în vederea executării de probă a procedeului, pentru ca profesorul să se convingă că toţi elevii au înţeles în general procedeul de executare şi că pot aprecia în linii mari rezultatele fiecărei încercări ;

e) trecerea la executarea procedeului în exerciţiu, în diferite grupe mici de jucători ; în legătură cu aceasta trebuie să se asigure densitatea maximă a acţiunilor. Apropiindu-se de fiecare grupă şi corectînd greşelile grave, profesorul trebuie să demonstreze din timp în timp, în repetate rînduri, executarea corectă a exerciţiului.

In cursul primelor 6 luni, în şedinţa de antrenament trebuie să se includă — pentru instruire — cel mult un procedeu tehnic nou sau o acţiune tactică nouă. Totuşi, elementele noi ale tehnicii sau tacticii jocului trebuie învăţate în exerciţii variate ca formă şi conţinut. De un mare folos sînt exerciţiile în care procedeul nou, însuşit în linii mari, se îmbină cu materialul anterior studiat. Demonstraţia corectă efectuată de profesori în cursul executării acestui exerciţiu ofară elevilor o reprezentare completă a importanţei reale a unui procedeu sau altul pentru acţiunile de joc complicate.

In prima etapă a instruirii copiilor în procedeele tehnice, am căutat să folosim pe scară largă un complex de jocuri dinamice cu multe teme, considerînd jocul în primul rînd ca o activitate de percepere, manifestată prin acte motrice bine orientate. Bazîndu-ne pe o oarecare stabilitate a legăturilor temporale corticale dobîndite, şi pe capacitatea de refacere rapidă la copii am presupus că ar fi bine să-i învăţăm pe copii să execute diferite procedee în condiţii de joc complicate, apropiate de jocul de baschet.

Munca în această direcţie nu a dat rezultate satisfăcătoare. La jocurile dinamice cu împărţirea colectivului de jucători în echipe, elevii, dornici să-şi demonstreze superioritatea faţă de „adversar" şi să iasă învingători, aproape că nu au folosit procedeele tehnice învăţate sau le-au folosit cu greşeli grave. Se vede că în aceste jocuri desfăşurate la un înalt nivel emoţional au acţionat foarte mulţi excitanţi puternici, ceea ce a dus la predominarea temporară a proceselor de excitaţie asupra proceselor inhibiţiei active interne, la îngreuierea diferenţierii şi, deci, la micşorarea preciziei acţiunilor. E de remarcat şi faptul că în timpul jocului copiii nu au reacţionat uneori la semnalele repetate şi puternice ale arbitrului, deşi ştiau că aceste semnale sînt date pentru oprirea jocului.

Ulterior, metodica de lucru a fost oarecum modificată. In cursul ultimelor 9—10 lecţii am obţinut destule date pentru a se putea vorbi

despre posibilitatea instruirii conştiente a copiilor în procedeele de tehnică, la început în exerciţii serioase, uneori „neinteresante". Conştiinţa necesităţii trecerii de la jocuri la instruire nu a intervenit deodată ci a fost rezultatul direct al unui sistem întreg de acţiuni educative din partea profesorilor şi a colectivului. Măsurile luate au constituit o cotitură în conştiinţa copiilor şi în deprinderile de comportare, ele arătînd copiilor cum trebuie să înţeleagă corect termeni ca „antrenamentul sportiv" şi „concursurile sportive".

Elevii şi-au schimbat vizibil atitudinea faţă de exerciţiile care li s-au dat şi, acţionînd cu mare seriozitate, le-au executat stăruitor timp de 6—8 minute, fără şotii şi discuţii. Primele simptome de oboseală apărute în acest timp nu au fost dăunătoare organismului. Oboseala a putut fi lichidată uşor prin modificarea exerciţiului şi prin concentrarea atenţiei copiilor asupra unui alt obiect. Procedeele metodice folosite au dat rezultatele dorite şi pentru faptul că am reuşit să atragem atenţia copiilor asupra eficacităţii folosirii în jocuri a deprinderilor şi abilităţilor care au fost însuşite în exerciţii „plictisitoare" de multe ori repetate.

In jocurile dinamice special alese, cu un conţinut tematic şi emoţional limitat (propuse de V. G. Iakovlev) elevii au urmărit cu interes nu numai rezultatul final ci şi executarea corectă a detaliilor procedeului, încercînd o mare satisfacţie atunci cînd au reuşit să execute acţiunea necesară fără greşeli şi în momentul potrivit.

De astă dată, jocurile dinamice au fost considerate în secţie ca jocuri care au un caracter de instruire, pe care copiii le practică în vederea perfecţionării anumitor procedee de baschet şi care necesită participare creatoare, „efort lucrativ", pentru obţinerea rezultatelor în instruire şi care sînt legate de o reacţie rapidă la condiţiile mereu schimbătoare.

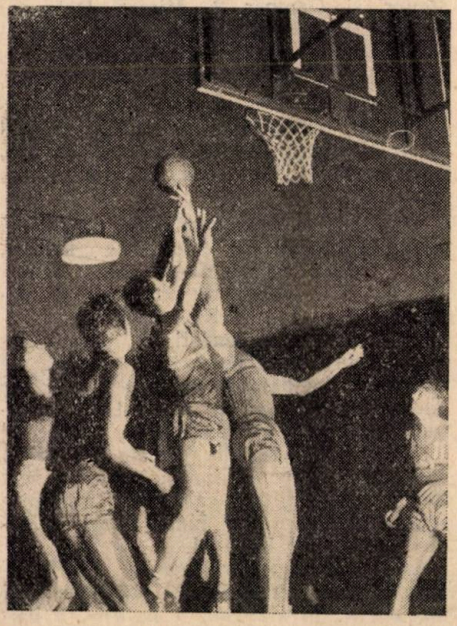
Jocurile de control cu reguli simplificate desfăşurate în ultimul timp în cadrul secţiei au arătat că majoritatea jucătorilor folosesc cu pricepere procedeele tehnice învăţate în condiţiile complicate ale concursului şi nu comit greşeli grave în acţiunile de joc dificile.

Insuşi termenul „specializarea sportivă timpurie" presupune participarea timpurie a jucătorilor la concursurile de baschet. Fără îndoială că participarea la concursurile sportive prezintă cel mai mare interes pentru elevii baschetbalişti, contribuie la educarea calităţilor de voinţă, a spiritului colectiv şi stimulează pe copii în antrenamentele sistematice efectuate în cadrul secţiilor. După părerea noastră, este greu să se stabilească în ce măsură este admisibilă participarea copiilor de 9—10 ani la jocurile oficiale ; această dificultate se datoreşte insuficientei fundamentări şi rezolvări ştiinţifice şi practice a unei serii de probleme importante. Se ştie că conformitatea dintre intensitatea acţiunilor şi intensitatea reacţiilor vegetative ale organismului se realizează numai în procesul unui antrenament îndelungat. La concursurile de baschet, excitabilitatea mărită a copiilor nu permite întotdeauna stabilirea unei depline conformităţi între nivelul funcţiilor vegetative şi intensitatea activităţii musculare. Aceasta îngreuiază determinarea gradului de oboseală a jucătorului şi, numai după caracterul tulburării actelor motrice coordonatoare complexe, antrenorul poate observa modificările nedorite şi poate face schimbările oportune. In marile concursuri tinerii jucători de baschet

se întîlnesc deseori pentru prima oară cu necesitatea de a înfrînge oboseala intervenită, să lupte timp îndelungat cu inhibiţia de apărare care se dezvoltă ; de aceea, fără efectuarea unui control medical complet şi fără examene fiziologice minuţioase se interzice înscrierea elevilor de vîrstă mică în aceste concursuri.

La sfîrşitul primului an de antrenamente în secţie se poate recomanda participarea copiilor la campionatul de baschet al şcolii, care se dispută între clase paralele şi participarea la concursurile între şcoli pentru cea mai bună executare a complexului de procedee tehnice ale jocului (precizia în aruncările la coş, viteza conducerii mingii, a driblingului etc.) ; de asemenea se recomandă participarea la concursurile între şcoli şi raioane, la cîteva jocuri dinamice, în aer liber.

In procesul organizării şi desfăşurării concursurilor de orice amploare, pe primul loc trebuie să se găsească munca educativă multilaterală în cadrul unui colectiv sportiv şcolar închegat. Toate rezultatele obţinute în concursuri şi toate victoriile realizate vor fi lipsite de valoare dacă antrenorii şi profesorii nu se vor sprijini pe un colectiv şcolar organizat şi bine închegat, în care munca de instruire-antrenament se desfăşoară sistematic în tot cursul anului. După părerea noastră, într-un astfel de colectiv, specializarea sportivă timpurie în ramura de sport aleasă poate fi practic înfăptuită prin realizarea principiului dezvoltării fizice multilaterale a tinerei generaţii.



Faze din meciurile R.P.R. — U. R.S.S. (stînga) şi R.P.U. — U.R.S,S, (dreapta) — susţinute în cadrul turneului final al campionatelor masculine europene de baschet.

Participarea sportivilor noștri la cel de al V-lea Festival mondial de la Varșovia

ALȘO BALAȘ
director în C.C.F.S.

Pentru a V-a oară, cei mai buni reprezentanți ai tineretului lumii s-au întîlnit între 1—14 august 1955 la Festivalul Păcii și Prieteniei de la Varșovia, care a reunit peste 30.000 de tineri din 114 țări.

Paralel cu celelalte manifestații organizate cu acest prilej, în capitala Poloniei s-a desfășurat și cea de-a doua ediție a Jocurilor Sportive Prietenești, la care au luat parte peste 5.000 de sportivi, întrecînd cu peste 500 numărul sportivilor reuniți la București cu ocazia primei ediții a acestor jocuri.

Inalta valoare atinsă de jocurile sportive desfășurate în cadrul Festivalului este exprimată prin cele 5 recorduri mondiale și 120 recorduri naționale doborîte cu această ocazie, și prin faptul că la foarte multe probe performanțele primilor clasați figurează în tabelele celor mai bune rezultate mondiale ale anului.

La unele ramuri de sport, handbal băieți și fete, ciclism, voleibal, polo, caiac, canoe și unele probe atletice, concursurile disputate pot echivala cu adevărate campionate mondiale. Participarea la întreceri a unor sportivi de valoare mondială ca Strickland, Zîbina, Zatopek, Krivonosov, Capilla, Stogov, Kocerka, Tumpek, între care se pot număra și o serie de sportivi fruntași din țara noastră ca: A. Rozeanu, I. Balaș, I. Savel, M. Dobrescu, A. Popescu, M. Anastasescu a ridicat cu mult valoarea întrecerilor sportive din cadrul Festivalului.

Rezultatele obținute de sportivii romîni la cel de al V-lea Festival, confirmă încă o dată importantele succese obținute de mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră.

Sportivii romîni, participînd la 19 ramuri de sport au obținut 140 medalii dintre care 47 de aur, 36 de argint, 57 de bronz.

Din numărul sportivilor care au reprezentat țara noastră în întrecerile sportive ale Festivalului 59% au obținut medalii ceea ce reprezintă cel mai ridicat procentaj de medalii realizat de sportivii noștri în marile întreceri internaționale. Pe ramuri de sport țara noastră a obținut medalii la: gimnastică 16, ciclism 4, atletism 5, caiac, canoe 9, fotbal 18, handbal 32, volei fete 12, natație 1, polo 11, scrimă 1, tenis de masă 5, canotaj academic 17, box 7, lupte clasice 2.

Medalii de aur au cucerit echipa de handbal fete 16, echipa de fotbal 18, Angelica Rozeanu la tenis de masă 3, Reiter și Gantner 2, Mircea Dobrescu la box 1, Iolanda Balaș și Ilie Savel la atletism 2, Alexandru Popescu la natație 1, Mircea Anastasescu, Aghel, Lipalit, Ismailciuc la caiac și canoe 4.

Nu am obținut nici un fel de medalii la volei băieți, baschet, sărituri în apă, haltere, tenis de cîmp, scrimă băieți, lupte libere.

Deosebit de important este faptul că la unele ramuri de sport ca natație, polo, scrimă, ciclism fond, caiac, canoe la care pînă acum nu am obținut medalii în competiții de amploarea Jocurilor Sportive Prietenești, de data aceasta ne-am clasat pe primele locuri. De exemplu la natație pe 200 m fluture Alexandru Popescu a realizat o performanță excepțională clasîndu-se pe primul loc. De asemenea la ciclism la proba 100 km fond pe echipe la care au luat parte unele dintre cele mai puternice echipe amatoare din lume, sportivii noștri au obținut locul II.

In cadrul jocurilor sportive ale Festivalului au fost doborîte 12 recorduri ale R.P.R. (5 atletism, 4 natație, 3 haltere) și 2 egalate.

Dacă în general rezultatele obținute sînt bune, la unele ramuri de sport ca:

volei băieţi, lupte libere şi clasice, box, cîteva probe atletice, rezultatele nu sînt la înălţimea valorii atinse de sportivii noştri cu ocazia altor întîlniri internaţionale.

Vom prezenta mai jos unele aspecte ale comportării sportivilor noştri la ramurile de sport la care au participat.

Atletism. La această ramură de sport au participat 37 sportivi (27 atleţi, 10 atlete), obţinînd următoarele rezultate:

Locul I: Ilie Savel — 400 m garduri 52"1'; Iolanda Balaş — înălţime 1,66 m.

Locul III: Ioan Söter — înălţime 1,96 m; D. Paraschivescu — marş 20 km 1,40'10"; Alexandra Sicoe — 400 m 56".

Locul IV: Ion Baboe — marş 20 km 1,40'10"; Ion Barbu — marş 50 km 4.40'24"2; Ion Sorin — triplusalt 15,27 m; Marx, Pop, Stoenescu, Wiesenmayer — ştafeta 4 x 100 m 41"2; Sicoe, Copîndeanu, Luţă, Marx — ştafetă 4 x 100 m 48"5.

Locul VI: Ion Wiesenmayer — 100 m plat 10"8; Traian Sudrigean — 400 m plat 49"2; Ion Baboe — 50 km marş 4h47'51"2; Anelise Zîmbreşteanu — suliţa 47 m.

Ion Opriş deşi s-a calificat în finala probei de 110 m garduri a fost eliminat din concurs pentru 2 starturi greşite.

Ceilalţi atleţi nu au reuşit să se claseze pe primele 6 locuri.

In cadrul acestui concurs au fost întrecute 5 recorduri R.P.R.: Ion Sorin — triplusalt 15.27 m; Anelise Zîmbreşteanu — suliţă 47 m; Alexandra Sicoe — 100 m plat 12" 1; şi 400 m plat 56"00; ştafeta 4 x 100 m bărbaţi 41"2.

In ansamblu rezultatele obţinute sînt bune. Trebuie remarcaţi Ilie Savel, care a obţinut locul I izbutind să întreacă pe cei mai buni 2 alergători de garduri din lume şi Alexandra Sicoe, care la 400 m plat a realizat o performanţă ce echivalează cu al III-lea rezultat din lume la această probă.

Foarte slab s-au prezentat Mihai Raica (disc) şi Ana Roth (greutate). Mulţi atleţi nu au reuşit să-şi confirme rezultatele pe baza cărora au fost selecţionaţi: Lia Manoliu, Andrei Demeter, Dumitru Zamfir, Gheorghe Stănel, Ioana Luţă, Ana Şerban, Liga Nicolae, Ion Knaler, Alexandru Merică, Dora Copîndeanu, Ştefan Prisiceanu, Nicolae Răşcănescu, Dumitru Constantin.

Faptul că atleţii noştri, cu unele excepţii, nu au reuşit să obţină rezultate pe măsura posibilităţilor lor se datoreşte în primul rînd unei greşite planificări în pregătire.

Intrucît această lipsă s-a mai constatat şi cu ocazia altor concursuri mari — Campionatele europene din 1954, Festivalul din 1953 — este necesar ca în cadrul colegiului central de antrenori să fie revizuite planurile de pregătire ale atleţilor noştri fruntaşi.

Gimnastica. Echipa feminină a ocupat locul III atît în clasamentul general pe echipe cît şi la ansamblu cu aparate portative.

Clasamentul pe echipe: I. U.R.S.S. — 302,933 pct.; II. R.P.P. — 297,732 pct.; III. R.P.R. — 295,033 pct.; IV. R.D.G. — 290,301 pct.; V. R. Cehoslovacă — 217,199 pct.

Clasamentul pe echipe ansamblu:

I. U.R.S.S. — 75,08 pct.; II. R.P.P. — 73,08 pct.; III. R.P.R. — 73,00 pct.; IV. R.D.G. — 72,06 pct.

Nivelul general al concursului a corespuns unui campionat mondial deoarece au fost prezente în afară de echipele R.P.U. echipele masculine şi feminine clasate pe primele locuri în campionatul mondial.

Echipa feminină deşi s-a clasat pe locul III a lucrat sub posibilităţile sale. Aceasta din următoarele motive:

1. Insuficienta combativitate în concurs ca urmare a supraestimării posibilităţilor proprii.

2. Perioada de perfecţionare a pregătirii nu a fost efectuată în bune condiţii.

3. Lipsa de concursuri cu adversari puternici din preajma Festivalului.

Echipa masculină s-a clasat pe locul V:

I. U.R.S.S. — 343,05 pct.; II. R. Cehoslovacă — 333,00 pct.; III. R.P.B. — 324,80 pct.; IV. R.P.P. — 324.25 pct.; V. R.P.R. — 316,75 pct.; VI. Egipt — 312,55 pct.

De menţionat că pe aparate, la inele echipa R.P.R. s-a clasat pe locul III. Ceea ce s-a remarcat îndeosebi este necesitatea introducerii cu curaj în echipa R.P.R. a elementelor tinere.

Box. In ordine au fost ocupate următoarele locuri:

I. Mircea Dobrescu; II. N. Linca şi P. Zaharia; III. E. Mărgărit, C. Dumitrescu, N. Şerbu şi D. Ciobotaru.

Ţinînd seama de nivelul boxului nostru, rezultatele obţinute nu sînt satisfăcătoare. Acest lucru se datoreşte următorilor factori:

1. Lupta de defensivă activă este slab cunoscută de majoritatea boxerilor noştri.

2. Cîţiva dintre boxerii noştri de bază orientează defectuos loviturile, fapt care atrage după sine avertismente şi drept urmare pierderea întîlnirilor.

3. Elementele tinere nu au fost promovate în prima echipă.

Lupte. Lotul R.P.R. de lupte a participat cu 10 sportivi şi anume 7 la lupte clasice şi 3 la lupte libere, obţinînd prin Ion Cernea locul II şi Marin Beluşica locul III la lupte clasice.

Cu excepţia acestora, luptătorii noştri atît la luptele clasice cît şi la cele libere au obţinut rezultate slabe din următoarele motive:

La lupte libere — lipsa de antrenori specialişti; numărul mic al celor ce practică acest sport în ţara noastră; luptele libere sînt prea legate de luptele clasice.

La lupte clasice — lotul nu a fost de mult reîmprospătat, luptătorii de bază fiind aceiaşi; pregătirea fizică generală şi specială este necorespunzătoare (în special forţa şi rezistenţa); procedeele tehnice cunoscute de luptătorii noştri sînt puţine; scăderea ritmului în timpul luptei.

Haltere. Lotul R.P.R. de haltere a participat cu 4 sportivi.

La categoria semiuşoară (60 kg) Ion Birău a ocupat locul IV, realizînd şi 2 noi recorduri R.P.R.: aruncat 115 kg şi triatlon 295 kg.

La categoria semimijlocie (75 kg) Ilie Enciu s-a clasat pe locul VI din 17 concurenţi.

La categoria semigrea (90 kg) Ilie Dancea s-a clasat pe locul V din 18 concurenţi.

La categoria grea (peste 90 kg) Silviu Cazan s-a clasat pe locul IV obţinînd un nou record la procedeul împins 135 kg şi egalînd recordul la procedeul smuls şi la triatlon — 410 kg. Cazan a pierdut locul III pentru că a fost mai greu la cîntarul oficial decît reprezentantul R. Cehoslovace care a ridicat aceeaşi greutate.

Rezultatele obţinute de halterofilii romîni arată un progres, însă insuficient pentru obţinerea unor rezultate valoroase în concursurile internaţionale.

Este necesar ca în pregătirea halterofililor noştri să se pună accentul pe: a) o mai sistematică aplicare a principiului efortului maxim în antrenament, b) antrenamente în condiţii variate (mediu, interval între o încercare şi alta).

Scrimă. La floretă băieţi s-au calificat în finală Tudor, Uray şi Tapaloagă (în finală au intrat 3 romîni, 2 cehi, un sovietic, un australian, un egiptean). Tudor s-a clasat pe locul 4, Uray pe locul 5 şi Tapaloagă pe locul 8.

La floretă fete s-au calificat în finală Taitiş (locul II) şi Samşudeanu (locul IV). Cea de a treia reprezentantă a noastră, Olga Orban a fost eliminată prin baraj în semifinală.

La spadă au participat ca reprezentanţi ai R.P.R. 5 trăgători din care în finală nu s-a calificat nici unul.

La sabie au participat 7 trăgători romîni. In finală s-a calificat numai Mustaţă care s-a clasat pe locul VI.

Dacă comportarea lotului feminin a fost foarte bună, la băieţi ne-am prezentat mai slab, în special la spadă. Concursul de scrimă a scos în evidenţă necesitatea specializării pe arme.

Natatie. La concursurile de natatie au participat 7 sportivi romîni, dintre care 5 băieţi şi 2 fete.

Rezultatele obţinute de înotătorii noştri arată progresul pe care l-au înregistrat în ultimul timp. Locul I obţinut de Al. Popescu la proba de 200 m fluture reprezintă un mare succes al natatiei noastre. Printre cei învinşi de Al. Popescu se numără Strujanov U.R.S.S. şi Fejer R.P.U. Un loc bun a ocupat Heitz Felix clasîndu-se al 5-lea în finala probei de 200 m bras cu timpul de 2'44"6.

Dintre celelalte rezultate obţinute trebuie să menţionăm doborîrea celor 4 recorduri R.P.R. la:

100 m liber bărbaţi — Hubert Bock 59"4 în calificări şi 59"1 în finală, record R.P.R. juniori categ. I şi II;

400 m liber femei — Sanda Platon 5'45"2 record R.P.R. rezultat cu care s-a clasat pe locul V în finala probei;

100 m liber femei — Sanda Platon 1'12"5 record R.P.R.

Sub posibilităţile lor au concurat Carol Meder la proba de 1500 m liber bărbaţi, Aurel Mândoiu la 100 m spate bărbaţi şi Adrian Oanţă la proba de 200 m bras bărbaţi.

Considerăm că lipsa de experienţă în întîlnirile internaţionale a înotătorilor noştri, starea de emotivitate de care au dat dovadă, greşita dozare a efortului au făcut ca unii înotători să nu-şi re-

confirme cele mai bune rezultate pe care le-au obținut.

Sărituri în apă. Sărituri de la trambulină (3 m) K. Wittenberger — locul 13 — 73,23 pct.; H. Wittenberger — locul 12 (în finală) — 117,32 pct.

Sărituri de la platformă (10 m): H. Wittenberger — locul 9 (în finală) — 128,7 pct.; K. Wittenberger — locul 8 (în finală) — 132,48 pct.

Rezultatele obținute de sportivii noștri la sărituri pot fi considerate mulțumitoare, dacă ținem seama de valoarea săritorilor străini care au luat parte la concurs, și de lipsa de experiență a săritorilor noștri.

Polo pe apă. Din cele 8 echipe care au luat parte la turneul de polo pe apă, echipa R.P.R. s-a clasat pe locul 3, ceea ce reprezintă o performanță bună.

Buna comportare a echipei noastre este confirmată și de rezultatul 3—3 înregistrat în meciul cu U.R.S.S.

Ceea ce a contribuit la obținerea unor rezultate bune a fost pregătirea fizică a jucătorilor — o rezistență foarte mare. De altfel este caracteristic că în majoritatea jocurilor ne-am prezentat mai bine în repriza a II-a decît în prima. Jucătorii noștri de polo posedă o viteză bună în deplasare.

Fiind o echipă cu mari perspective este necesar să semnalăm o serie de lipsuri care frînează progresul echipei.

In jocul echipei se manifestă o lipsă de constanță de la un joc la altul, sau chiar de la o repriză la alta. Acest lucru se explică prin lipsa unor înalte calități morale și de voință, prin lipsa de disciplină în joc, precum și datorită îngîmfării unor jucători.

Ca urmare a acestora, jucătorii dau dovadă de multă nervozitate și chiar de atitudini nesportive, ceea ce a dus la eliminări din joc și la momente de dezorientare a echipei. Se impune a se lua măsuri în legătură cu această problemă.

De asemenea este necesară introducerea cu mult curaj a elementelor tinere în echipă pentru a nu fi nevoiți să folosim aceiași jucători.

Ciclism. Echipa noastră de ciclism a obținut rezultate bune în cele 2 probe la care a participat.

In proba contracronometru pe echipe, disputată pe distanța de 100 km echipa R.P.R. s-a clasat pe locul II cu timpul de 2h23'52" la numai 45 secunde de echipa clasată pe primul loc.

Ținînd seama de valoarea echipelor participante acest rezultat reprezintă un important succes al cicliștilor noștri. Din cele 17 națiuni care au luat startul probei au terminat 14 în ordinea următoare:

1. Anglia 2h23'07". 8. U.R.S.S. 2h26'28".
2. R.P.R. 2h23'52". 9. Suedia 2h27'12".
3. R.P.P. 2h24'20". 10. Finlanda 2h29'09".
4. R.P.B. 2h25'38". 11. Dan. 2h31'44".
5. Belgia 2h25'44". 12. R. F. G. 2h36'02".
6. R. Ceh. 2h26'08". 13. Austria 2h37'27".
7. R.D.G. 2h26'19". 14. Irlanda 2h42'11".

Faptul că echipa noastră a obținut acest rezultat se datorește următorilor factori: a) dîrzeniei cu care au luptat cicliștii noștri; b) omogenității echipei; c) îmbunătățirii vitezei; d) bunei pregătiri a echipei, la care au contribuit mult participarea în concursurile anterioare; e) orientarea justă în alegerea componenților echipei.

Importanța rezultatului obținut crește dacă ținem seama de faptul că componenții echipei sînt foarte tineri.

La proba individuală de 180 km cicliștii noștri au obținut un rezultat mai slab nefiind pregătiți corespunzător pentru condițiile cursei de circuit închis.

Handbal. Echipa feminină de handbal a cîștigat toate întîlnirile susținute, clasîndu-se pe locul I, cu un golaveraj excelent: 23—3.

Iată clasamentul general:

1. R.P.R.; 2. R.P.U.; 3. R.D.G.; 4. R.P.P.; 5. Danemarca.

Factorii care au contribuit la obținerea acestui rezultat foarte bun, pot fi considerați următorii:

a) organizarea corespunzătoare a perioadei de pregătire (tabără de iarnă, 7 întîlniri internaționale, perioadă de pregătire propriu-zisă pentru Varșovia cînd s-a dus o muncă susținută pentru înlăturarea lipsurilor semnalate);

b) pregătirea fizică bună (rezistență în alergare, viteză). In timpul pregătirii s-au făcut jocuri de antrenament cu băieții, 3—4 reprize;

c) respectarea cu strictețe a tacticei de joc în timpul întîlnirilor;

d) disciplina și spiritul de echipă.

Pentru perfecționarea continuă a echipei se impune îmbunătățirea paselor la distanță și a forței în aruncare.

Echipa masculină de handbal s-a clasat pe locul II, pierzînd o singură întîlnire, aceea cu R.D.G.

1. R.D.G. 11 pct.
2. R.P.R. 10 pct.
3. R.P.P. 8 pct.
4. R. Ceh. 7 pct.
5. Austria.
6. Danemarca.
7. Belgia.

Faptul că echipa R.P.R. s-a clasat la un punct diferenţă de echipa R.D.G. şi faptul că a învins echipa R. Cehoslovace clasată pe locul III la Campionatele mondiale de handbal, demonstrează că echipa R.P.R. ocupă un loc de frunte în ierarhia mondială.

Factorii care au contribuit la obţinerea acestui rezultat au fost: a) numeroasele întîlniri internaţionale premergătoare Festivalului; b) pregătirea fizică superioară celorlalte echipe (ritm susţinut); c) starea moral-volitivă bună a echipei.

Ca lipsuri se pot semnala următoarele:

a) echipa nu se mobilizează total încă din primele momente ale jocului; b) nu s-a insistat în pregătire asupra acomodării jucătorilor cu jocul pe un teren desfundat, ceea ce a contribuit în mare măsură la scăderea randamentului în jocurile pe timp ploios. Se impune o revizuire a pregătirii ţinînd seama şi de acest factor, şi adoptarea unei tactici corespunzătoare diferitelor situaţii de joc.

Fotbal. In jocurile susţinute în cadrul competiţiei de fotbal echipa noastră a ocupat locul I.

In lupta pentru cucerirea primului loc jucătorii au dat dovadă de o mare unitate morală, de o vie dorinţă de a cîştiga, precum şi de o bună orientare tactică necesară cîştigării a 5 jocuri în interval de 13 zile. Ei au marcat în total 13 goluri şi au primit doar unul.

Pregătirea fizică şi randamentul dat au fost satisfăcătoare. In cele 5 întîlniri au fost folosiţi 12 jucători. Din această cauză unii atacanţi au dat semne de oboseală, compartimentul de atac slăbind în eficacitate mai ales în ultimele şi cele mai grele întîlniri.

Acest turneu a scos în evidenţă că pregătirea şi promovarea tinerelor cadre trebuie sprijinite temeinic, deoarece în general jucători tineri ca Georgescu, Copil, Bodo au fost aceia care au dat randamentul scontat.

Deşi au obţinut primul loc totuşi jucătorii echipei noastre de fotbal nu au atins decît foarte rar nivelul posibilităţilor lor.

Volei. Echipa feminină a ocupat locul 3, susţinînd 7 jocuri din care a cîştigat 5 şi a pierdut 2.

Clasamentul general la volei este următorul:

1. U.R.S.S.
2. R. Cehoslovacă.
3. R.P.R.
4. R.P.P.
5. R.P. Coreeană.
6. R.P. Chineză.
7. R.D.G.
8. Austria.

Locul III ocupat de echipa noastră în clasamentul general este mulţumitor, fiind superior celui ocupat în Campionatele europene.

Comportarea tehnică a echipei a fost mult mai bună decît în Campionatele europene.

Menţionăm ca factori pozitivi: a) îmbunătăţirea pregătirii fizice care a permis ridicarea calitativă a jocului în linia a II-a; b) ridicarea de noi cadre: în echipa I au fost promovate ca titulare 3 noi jucătoare; c) jucătoarele au dat dovadă de mai multă conştiinciozitate, disciplină şi dorinţă de luptă decît la Campionatele europene.

Lipsuri: jucătoarele nu şi-au însuşit în mod egal toate elementele tehnice, fapt care le face să se comporte inconstant de la set la set, de la fază la fază, ceea ce are repercusiuni asupra moralului jucătoarelor şi aceasta influenţează comportarea tehnică.

In afară de acest lucru se impune: îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi speciale; îmbunătăţirea jocului de apărare; adaptarea tactică în funcţie de adversari; completarea lotului cu elemente bine pregătite fizic şi tehnic.

Echipa masculină de volei a susţinut (în serii şi în turneul final) 8 jocuri, din care a cîştigat 5, clasîndu-se pe locul IV.

Faţă de valoarea şi posibilităţile fizice, tehnice şi tactice ale jucătorilor, comportarea echipei poate fi considerată necorespunzătoare.

In cele 3 întîlniri importante (cu R.P.P., R. Cehoslovacă şi R.P.B.), puterea de luptă a fost scăzută, pasele nesigure, iar jocul liniei a doua slab.

Nu s-a putut obţine menţinerea formei sportive din Campionatele europene de la Bucureşti.

Baschet. Rezultatele obţinute de echipa R.P.R. în turneul de calificare au fost următoarele: cu R. Cehoslovacă 58—49 (24—30); cu R.P.P. 63—67 (34—31); cu R.P. Chineză 71—56 (41—26); cu Elveţia 67—25 (35—15).

In urma acestor rezultate echipa R.P.R. s-a calificat pentru finală împreună cu U.R.S.S., R.P.B. şi R.P.P.

Prin rezultatele obținute în turneul final, echipa noastră s-a clasat pe locul IV, la egalitate de puncte cu R.P.P. și R.P.B. Rezultatele obținute în turneul final: cu U.R.S.S. 40—45 (27—27); cu R.P.P. 61—70 (22—29); cu R.P.B. după prelungire 55—53 (52—52; 24—28).

Prin rezultatele obținute în cadrul acestui turneu, echipa noastră și-a confirmat încă o dată progresul realizat în ultimul an, lucru dovedit prin calificarea în turneul final, prin victoria obținută asupra echipei R.P.B. precum și prin jocul prestat și rezultatul strîns realizat în întîlnirea cu echipa U.R.S.S.

In acest turneu s-a realizat un progres în ceea ce privește oportunitatea și precizia în pase, culegerea mingilor la panou. De asemenea, în unele întîlniri s-a realizat un procentaj ridicat în aruncările libere (87% în jocul cu R.P.B. și 78% cu U.R.S.S.), precum și în aruncările din acțiune.

Echipa nu s-a putut clasifica pe locul corespunzător valorii ei din următoarele motive: a) nerespectarea și neaplicarea pe teren a sfaturilor primite de pe tușă; b) demobilizarea, enervarea față de deciziile arbitrilor; c) doar 5—6 jucători din lot pot face față meciurilor internaționale, restul nu au aceeași valoare; d) numai cîțiva jucători de bază prestează un joc individual.

Tenis de masă. La simplu fete, A. Rozeanu a reușit să cucerească locul I, fără să piardă nici un set. De asemenea alături de Eliot și Stipek a cucerit locul I la dublu fete și la dublu mixt.

La dublu băieți cuplul Reiter-Gantner a reușit să cucerească locul I, eliminînd în semifinală pe japonezii Tsonoda-Ceobayski și în finală pe Stipek-Poseipal, întîlniri în care jucătorii noștri au dat dovadă de mare putere de luptă.

La simplu băieți concurenții noștri au cîștigat primele meciuri, dar apoi au fost eliminați (doar Gantner și Pesch s-au clasat pe locurile 5 și 6).

In unele meciuri jucătorii noștri s-au comportat mai slab decît în alte concursuri, manifestînd o nervozitate excesivă.

Tenis de cîmp. La tenis de cîmp a participat un lot de juniori compus din 3 băieți și o fată, cu scopul de a învăța și cîștiga experiență în întîlnirile internaționale. Jucătorii noștri, deși foarte tineri au luptat cu multă îndrăzneală împotriva unor jucători de certă valoare internațională. Astfel sportivul nostru Serester a fost singurul jucător din turneu care a reușit să cîștige un set la campionul R. Cehoslovace la seniori, Javorski, cîștigătorul turneului. O caracteristică a jucătorilor noștri este jocul modern pe care-l practică, ceea ce a avut ca rezultat unele victorii frumoase. Serester a învins pe campionul de juniori al R.P.P. Zeneg, iar Bardan pe Jarek. In general se poate afirma că tinerii noștri tenismeni au avut o comportare bună cu excepția jucătoarei Namian, care a jucat sub valoarea posibilităților ei.

Lipsurile mai importante constatate la jucătorii noștri sînt insuficienta dezvoltare a calităților fizice.

Se resimte lipsa experienței întîlnirilor internaționale ceea ce creează o stare de subapreciere a forțelor proprii. Trebuie insistat asupra remedierii unor calități fizice de bază ca viteza în deplasare, rezistența, forța.

★

In concluzie, apreciem că rezultatele obținute de sportivii noștri în întîlnirile din cadrul celui de al V-lea Festival reprezintă o afirmare a sportului din R.P.R. pe plan internațional. Cucerirea medaliilor la 13 ramuri de sport reprezintă o cale justă a dezvoltării multilaterale în majoritatea ramurilor de sport care se practică la noi în țară.

Comportarea sportivilor noștri în concursurile din cadrul Festivalului a arătat că în multe discipline sportive s-a dobîndit o importantă experiență a marilor întîlniri internaționale.

Rezultate bune au fost obținute în acele ramuri de sport unde în ultimii ani au fost promovate cu curaj în loturi elemente tinere: handbal fete, polo pe apă, ciclism, gimnastică fete. In ramurile de sport unde loturile nu au fost întinerite: lupte clasice, haltere, gimnastică băieți, box se constată o stagnare.

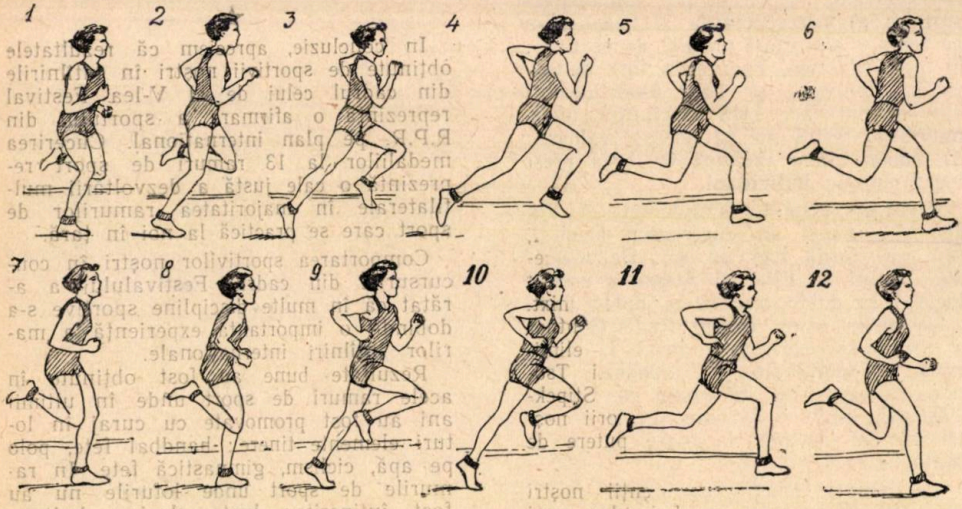
Considerăm că este de datoria antrenorilor și cadrelor noastre tehnice să generalizeze experiența căpătată în pregătirea sportivă pentru Festival, la ramurile de sport în care am obținut succese și să învețe din experiența înaintată a sportivilor și antrenorilor sovietici, cu care s-au întîlnit la Festival și în alte competiții internaționale, pentru a aduce Patriei noastre dragi noi succese.

Tehnica de alergare a Christei Stubnik

B. PIVOVAROVA

În cursul acestui sezon, sportiva Christa Stubnik din Republica Democrată Germană, membră a asociației sportive „Motor" a obținut rezultate înalte în alergarea pe distanțe scurte. In luna mai, la concursurile de atletism de la Berlin ea a parcurs 100 m în 11,9. La concursurile din orașul Iena rezultatul ei pe această distanță a coborît pînă la 11,8. La mijlocul sezonului Stubnik a parcurs de 3 ori distanța de 100 m în 11,6.

In alergarea de 200 m cel mai bun rezultat al ei este de 23,9. Menționăm de asemenea că ea cumulează alergarea cu săriturile în lungime la care a reușit să obțină rezultatul de 5,88 m.



(după kinograma lui V. Tutevici)

Participînd în luna iunie la concursurile internaționale de la Moscova, pe stadionul „Dinamo", Christa Stubnik a demonstrat o înaltă tehnică de alergare care se remarcă printr-o bună înclinare a trunchiului, un pas relativ mare și o bătaie puternică.

In kinograma de mai sus este prezentat un ciclu de mișcări în momentul în care Stubnik aleargă după elanul de start în plină viteză și caută să mențină viteza prin eforturile energice ale picioarelor, brațelor și prin menținerea poziției corecte a corpului.

Inainte de a examina kinograma trebuie să spunem cîteva cuvinte despre principiile fundamentale ale tehnicii de alergare, a căror aplicare asigură viteza maximă.

Este vorba în primul rînd de lucrul armonios al braţelor, picioarelor şi trunchiului, necesar pentru eficacitatea maximă a tuturor eforturilor în alergare. Pe distanţele scurte, trebuie să se tindă ca în timpul alergării să nu existe mişcări inutile (să lucreze numai muşchii a căror eforturi sînt necesare alergării). Existenţa înclinaţiei corecte a trunchiului asigură de asemenea o viteză superioară alergării. In alergările pe distanţă scurtă un rol important joacă şi echilibrul, fără care obţinerea unor rezultate înalte este imposibilă.

In figurile 1—2 este prezentat momentul de pregătire a atletei Stubnik pentru impulsul posterior. Piciorul de sprijin este uşor îndoit din genunchi. Genunchiul piciorului oscilant (de atac) se găseşte mai jos decît genunchiul piciorului de sprijin (figura 1). Această poziţie dovedeşte că muşchii piciorului oscilant (de atac) sînt relaxaţi. Pe măsură ce centrul de greutate se deplasează în faţă, dincolo de suprafaţa de sprijin, piciorul de sprijin se întinde treptat din genunchi şi alergătoarea ia poziţia pentru impulsul posterior (figura 3). In această poziţie piciorul de sprijin este complet întins din genunchi, călcîiul este ridicat în sus, trunchiul se găseşte pe linia dreaptă care trece prin călcîi, partea posterioară a muşchiului gambei, bazinul şi ceafa sportivei. Această poziţie asigură folosirea eficace a forţei piciorului de sprijin (figurile 10—11).

Ridicarea pronunţată a coapsei piciorului oscilant (de atac) cu muşchii relaxaţi ai articulaţiei genunchiului şi cu mişcarea hotărîtă, puternică a braţului, combinată cu lucrul piciorului de sprijin creează un puternic impuls posterior. Menţionăm de asemenea că lucrul corect al braţelor o ajută pe Stubnik să menţină mişcarea rectilinie în timpul alergării. Eforturile pe care alergătoarea le depune în timpul lucrului braţelor corespund eforturilor picioarelor. Unghiul de îndoire a braţelor din articulaţia cotului în această poziţie este de 50—45°. Braţul propriu-zis de pe partea neomonimă piciorului de sprijin capătă aproape o poziţie orizontală (figurile 9, 10). Braţul omonim piciorului de sprijin execută o avîntare înainte-în sus pînă la linia de mijloc a corpului.

In figurile 1, 2, 3 se vede bine lucrul labei piciorului de sprijin. Laba acestui picior lucrează ca un resort: In momentul în care alergătoarea atinge pista, laba piciorului serveşte drept un bun amortizor. Atingînd pista de alergare „de la vîrf", Stubnik execută apoi o mişcare energică cu laba, care se vede clar în figurile 3, 9, 10, astfel încît alergătoarea se găseşte într-o poziţie înaltă, pe vîrful piciorului de sprijin. După ce piciorul de sprijin a terminat impulsul, corpul a trecut în faza zborului. Piciorul drept (figurile 4, 5, 6), care a fost pînă acum picior de sprijin însă care a devenit picior oscilant (de atac) se relaxează din articulaţia genunchiului iar gamba se ridică din inerţie înapoi-în sus (călcîiul pînă la înălţimea jumătăţii coapsei). Coapsa piciorului oscilant (de atac) se avîntă înainte şi trage după sine gamba. Inclinaţia trunchiului se păstrează şi în faza zborului (figurile 4, 5, 6).

In acelaşi timp, celălalt picior, pe care se va lăsa alergătoarea, caută să atingă cît mai repede pista de alergare, pentru ca forţa rezultată din impulsul precedent să nu se piardă. Acest amănunt este foarte important pentru menţinerea vitezei alergării. La început se coboară coapsa ; apoi gamba se deplasează în faţă, fapt care se vede din compararea figurilor 4 şi 6. (In figura 6 laba piciorului stîng s-a deplasat în faţă dincolo de linia verticală care poate fi trasă prin genunchiul piciorului stîng ; în figura 4 gamba nu a depăşit această linie). Apoi laba piciorului stîng se mişcă de sus-în jos printr-o mişcare de vîslire „sub sine" şi alergătoarea atinge cu vîrful piciorului pista de alergare (figura 7). In acest moment, piciorul drept este tras spre piciorul stîng devenit acum picior de sprijin (figura 8) iar apoi, într-o poziţie de unghi ascuţit, ceea ce este deosebit de important, coapsa şi gamba se avîntă rapid în faţă, înlesnind astfel întinderea piciorului de sprijin (figurile 8, 9, 10).

In momentul în care alergătoarea a atins pista de alergare cu vîrful piciorului intervine faza şocului anterior. Am vorbit mai sus despre caracterul lucrului labei în momentul aterizării. Sub influenţa greutăţii corpului, piciorul se îndoaie uşor din articulaţia genunchiului.

O atenţie deosebită trebuie să se acorde faptului că Stubnik pune piciorul pentru şocul anterior în aşa fel încît să accelereze cît mai rapid deplasarea corpului înainte, dincolo de suprafaţa de sprijin, adică să scurteze poziţia de sprijin. In acest scop ea caută să pună piciorul pe locul proiecţiei centrului de greutate a corpului. La executarea acestei mişcări contribuie înclinaţia corespunzătoare a trunchiului (figura 7).

Pregătirea fizică multilaterală şi stăpînirea unei tehnici raţionale permit atletei Stubnik să obţină rezultate superioare în alergarea pe distanţe scurte.

Articol apărut în Sovetski Sport nr. 109 (nr. 2533).

Lovitura de atac a jucătorului cehoslovac Iosef Tesar

VICTOR SURUGIU
asistent la catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică

Campionatele europene de volei care au avut loc anul acesta în țara noastră, între 15—26 iunie, au demonstrat înaltul nivel tehnic și tactic la care au ajuns jucătorii și echipele participante în practicarea acestui sport.

Majoritatea jucătorilor au demonstrat o înaltă măiestrie în ceea ce privește execuția diferitelor procedee tehnice ale jocului.

In executarea loviturilor de atac, jucători ca: Smoleaninov, Fasahov, Reva (U.R.S.S.); Tesar, Schwartzkopf (R. Cehoslovacă); Pondalov (R.P.B.); Roman (R.P.R.), au dovedit multă siguranță și eficacitate, iar mingea trecută prin lovitură de atac peste plasă, de cele mai multe ori n-a mai putut fi preluată de către adversar.

In articolul de față vom prezenta kinograma efectuării loviturii de atac a jucătorului Tesar, unul dintre cei mai buni jucători în atac ai campionatelor europene din acest an.

Inainte de a analiza kinograma, reamintim pe scurt procedeul executării loviturii de atac în general.

In acțiunea pe care o întreprinde jucătorul, privită sub aspectul mișcărilor necesare executării „loviturii de atac" deosebim mai multe momente: 1) săritura; 2) lovitura; 3) aterizarea.

1. *Săritura.* Pentru ca un jucător să poată trimite mingea peste plasă în condiții cît mai grele pentru adversar, este necesar ca mingea să fie lovită într-un punct care se află deasupra nivelului plasei. Pentru aceasta, jucătorul trebuie să execute o săritură, pe care o poate face de pe loc sau cu elan.

In amîndouă cazurile, săritura se execută din poziția fundamentală, în care greutatea corpului este repartizată aproape egal pe ambele picioare. Trunchiul este ușor aplecat în față, picioarele îndoite ușor din articulația genunchilor, iar brațele pe lîngă trunchi, sînt puțin îndoite din cot.

La săritura de pe loc, în momentul executării se accentuează mai mult îndoirea genunchilor, se apleacă trunchiul mai în față, iar brațele se duc mult înapoi. Printr-o mișcare în înainte-sus făcută în mod energic din brațe și o împingere bruscă în sus a picioarelor, se execută săritura.

La săritura cu elan se adaugă 1—2 pași după care urmează bătaia, care poate fi executată fie consecutiv, fie pe ambele picioare deodată.

Cu cît elanul de paşi va fi făcut mai energic şi în timp cît mai scurt, cu atît săritura va fi mai înaltă. De asemenea, ducerea braţelor mult înapoi favorizează înălţimea săriturii.

2. *Lovitura.* După executarea săriturii, braţele se duc pe lîngă corp în sus, pînă aproape de înălţimea umerilor. Braţul opus celui cu care se loveşte mingea continuă să se ridice mai sus, pînă în dreptul frunţii, asigurînd prin aceasta o uşoară arcuire a trunchiului şi depărtarea umărului braţului cu care se loveşte mingea, de plasă. In timp ce braţul cu care nu se loveşte mingea, mai continuă mişcarea de ridicare, braţul cu care se loveşte se îndoaie mult prin flexarea antebraţului pe braţ şi prin ridicarea cotului sus prin înainte.

Urmează apoi coborîrea braţului dinspre plasă în jos, ceea ce asigură şi aplecarea trunchiului în faţă, după care se execută lovirea mingii cu braţul depărtat de plasă. Lovirea mingii se face cu braţul îndoit din cot, iar mişcarea nu se întrerupe, ci continuă prin coborîrea mîinii în jos şi ridicarea cotului în sus.

Lovirea mingii se poate face şi fără aplecarea trunchiului şi uneori cu braţul aproape întins din cot, dar în amîndouă cazurile, lovitura capătă o intensitate mai mică.

3. *Aterizarea* şi revenirea este ultimul moment al executării loviturii de atac căruia trebuie să i se acorde aceeaşi importanţă ca şi primelor două.

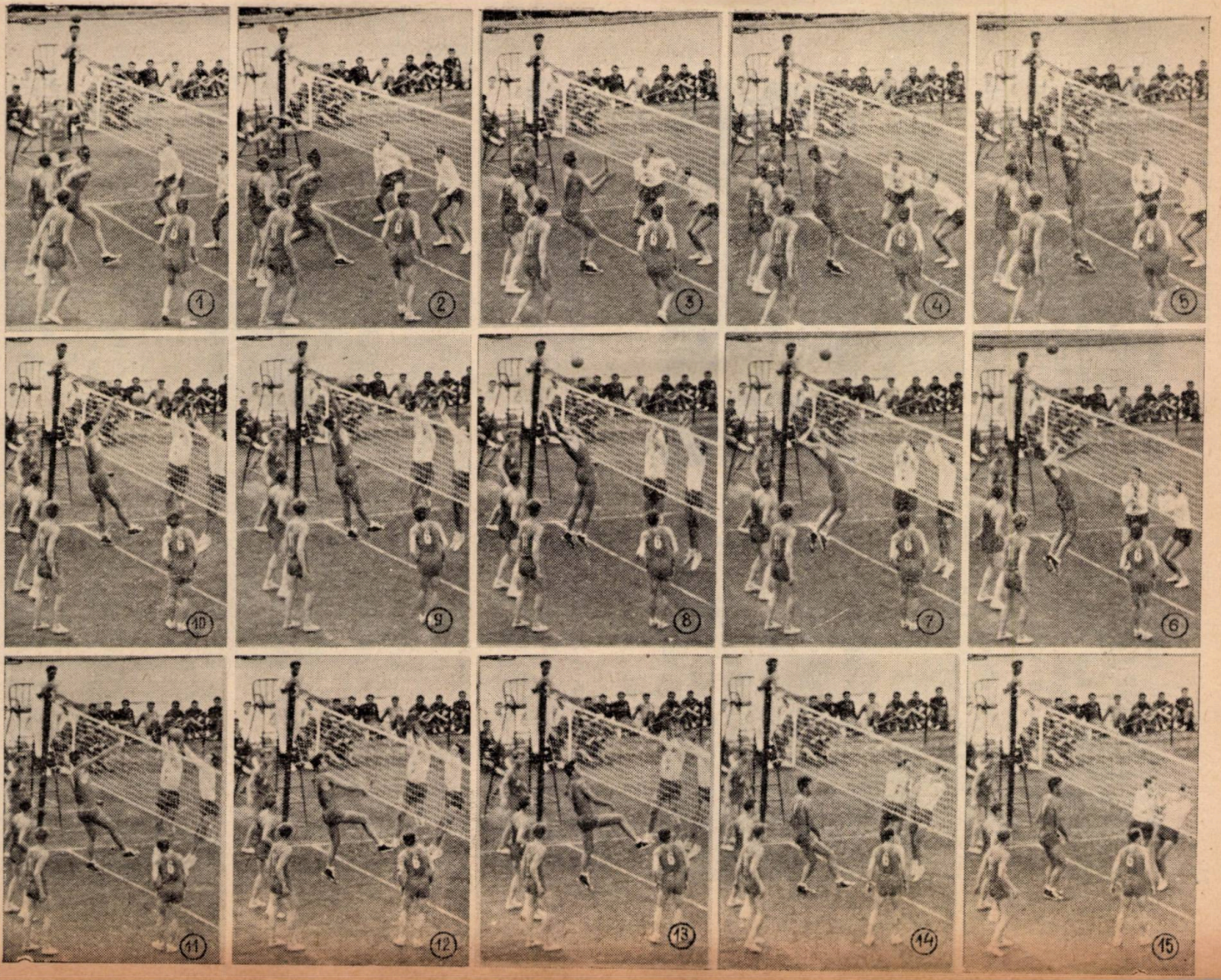
Aterizarea trebuie făcută cît mai elastic (cu picioarele îndoite) şi terminată cu luarea poziţiei corespunzătoare jucătorului pe teren (depinzînd de înălţimea săriturii). Aceasta permite jucătorului să participe din nou la joc în timpul cel mai scurt şi chiar să execute în continuare o nouă săritură.

Contactul cu solul se ia succesiv pe vîrfuri, talpă şi apoi pe călcîie. In momentul în care călcîiul ia contact cu solul, gamba se flexează mult pe laba piciorului, se îndoaie apoi genunchii iar trunchiul se apleacă în faţă. Braţele cad relaxate pe lîngă trunchi. Prin acest mod de executare se amortizează şocul căderii şi se asigură pregătirea pentru o nouă săritură sau acţiune.

Să privim acum kinograma executării loviturii de atac a voleibalistului Tesar :

Este vorba de o săritură executată cu un elan de un pas. Piciorul de bătaie (dreptul) îndoit din articulaţia genunchiului este dus energic în faţă şi ia contactul cu solul mai întîi prin călcîi (foto. 1). Se vede aplecarea trunchiului în faţă şi ducerea braţelor înapoi.

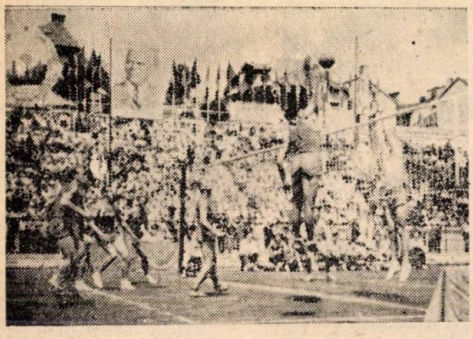
Se accentuează aplecarea trunchiului în faţă şi îndoirea piciorului din genunchi (foto. 2). Odată cu începerea rulării labei piciorului, talpă, vîrf, după care urmează aducerea piciorului dinapoi lîngă cel pe care s-a efectuat bătaia, se duc şi braţele dinapoi înainte (foto. 3). In foto. 4 începe desprinderea de pe sol. Braţele se ridică mai sus, iar picioarele se întind din articulaţie, trunchiul se îndreaptă şi el. Acest lucru apare mai evident în foto. 5 cînd jucătorul se găseşte în aer. Se observă şi o uşoară răsucire a trunchiului prin începerea depărtării de plasă a umărului drept şi flexarea antebraţului pe braţ cu ridicarea cotului braţului drept, cu care se execută lovitura.



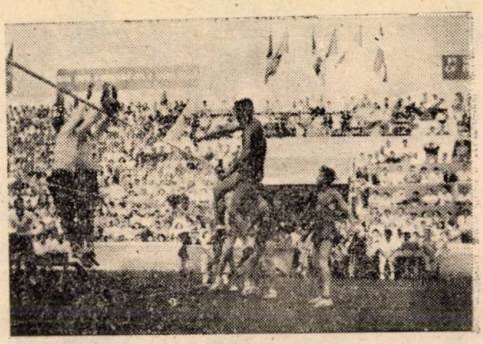
In continuare (foto. 6) se vede cum trunchiul începe să se arcuiască iar picioarele se îndoiesc uşor din genunchi, ca rezultat a ridicării în sus a braţului stîng şi o şi mai accentuată îndoire a braţului drept, dus mult înapoi. Aici răsucirea trunchiului este mai evidentă.

In foto. 7 extensia trunchiului şi îndoirea braţului drept cu ridicarea cotului sus este maximă. Corpul în aer este bine echilibrat, iar zborul liniştit.

Urmează revenirea trunchiului din extensie şi a braţului drept cu care se loveşte mingea (foto. 8-9-10).

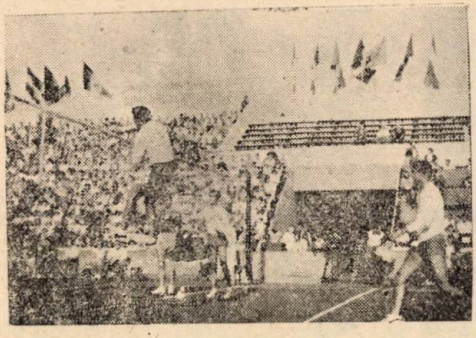


A.



B

Pînă aici, execuţia din punct de vedere al biomecanicei mişcării este clasică şi corespunde întocmai cerinţelor corecte de execuţie. De la foto. 10 şi pînă la ultima, intervin particularităţile jucătorului, care formează caracteristica lui, adică stilul.



C.

Se observă că jucătorul Tesar execută lovirea mingii cu braţul aproape întins, iar aplecarea trunchiului pe minge nu se face aproape de loc. Din fotografiile anexate (A şi B) reies mai clar aceste caracteristici.

Pentru a avea o imagine şi mai corectă a acestor caracteristici, anexăm o lovitură de atac executată de jucătorul romîn, Roman (foto. C).

la care se observă foarte bine aplecarea trunchiului deasupra mingii şi îndoirea braţului din cot.

Ar părea că viteza cu care mingea este trimisă peste plasă nu este chiar atît de mare datorită tocmai acestor două caracteristici. Totuşi, deoarece jucătorul Tesar este foarte bine dezvoltat din punct de vedere fizic şi are o forţă deosebită, mingea este trecută peste plasă cu o intensitate mare. Dacă un jucător care nu este suficient dezvoltat din punct de vedere fizic şi nu posedă nici o forţă deosebită, execută lovitura de atac cu braţul întins şi fără aplecarea trunchiului, zborul mingii lovite va avea o viteză mică.

Spre deosebire de Tesar, avînd înălţimea de 1,99 m, Smoleaninov (nr. 6) jucător aproape de aceeaşi înălţime, execută lovitura de atac cu aplecarea trunchiului şi cu îndoirea braţului din cot, fapt care face ca mingea să aibă o intensitate foarte mare în urma lansării.

Este adevărat că în lovitura de atac executată de Tesar, datorită faptului că mingea este lovită de sus cu braţul întins, de cele mai multe ori ea trece peste mîinile jucătorilor de la blocaj. Observînd în continuare fotografiile, după lovirea mingii, braţul îşi continuă mişcarea, piciorul stîng se întinde pentru a pregăti aterizarea (foto. 12—13) în timp ce piciorul drept este mult îndoit şi nu coboară pe sol decît odată cu braţul drept, pentru a ajuta şi el la echilibru.

Tesar face aterizarea pe un picior şi apoi pe celălalt, nu pe ambele picioare în acelaşi timp. Deşi făcută în acest fel, căderea pe sol se execută echilibrat şi suficient de elastică. De asemenea săritura jucătorului Tesar nefiind prea înaltă nu-l pune în dificultate în urma aterizării. In foto. 15 aterizarea fiind terminată corpul a revenit în poziţia fundamentală, fiind imediat gata pentru a executa orice acţiune cerută de joc.

Privind în ansamblu, filmul executării loviturii de atac a lui Tesar, se poate deduce că anumite caracteristici (particularităţi) pe care le-am observat nu trebuie privite ca greşeli (deprinderi greşite) deoarece acestea formează în totalitatea lor stilul loviturii de atac, în funcţie de talia şi calităţile jucătorului cehoslovac.

In munca lor de învăţare şi perfecţionare antrenorii trebuie să ţină seama de acest lucru şi să nu piardă timp, de multe ori inutil, dorind ca anumiţi jucători de volei să execute loviturile de atac în acelaşi fel. Trebuie păstrate principiile de bază ale biomecanicei mişcării, dar în acelaşi timp trebuie valorificate şi întărite particularităţile fiecărui jucător. In acest fel se poate ajunge la o perfecţionare în executarea diferitelor procedee tehnice.

Impărțirea studenților pe grupe pentru o mai bună desfășurare a activității de educație fizică

CONSTANTIN DIACONESCU
asistent la catedra de educație fizică a Institutului forestier din Orașul Stalin

Una din problemele ridicate de organizarea procesului de educație fizică în învățământul superior este aceea a împărțirii grupelor profesionale de studenți în grupe de pregătire sau, așa cum au fost denumite, grupe medicale.

Prin acest articol încerc să redau felul cum trebuie să se înțeleagă împărțirea acestor grupe de pregătire, modul cum se alcătuiesc și cum se lucrează în aceste grupe, străduindu-mă ca prin experiența acumulată la Institutul forestier din Orașul Stalin, să contribui la ridicarea nivelului de predare a educației fizice în învățământul superior.

Se știe că educația fizică în învățământul superior este o continuare a activității din învățământul mediu și are drept scop formarea unei bune pregătiri fizice și morale, necesare procesului muncii și apărării patriei. Ca nivel mediu de pregătire, această activitate se desfășoară în concordanță cu cerințele normelor G.M.A. gradul I. și II. Sarcinile care revin activității de educație fizică sînt formarea, educarea și dezvoltarea calităților fizice și morale încadrate în mod armonios în pregătirea multilaterală a studentului în scopul amintit.

Pentru realizarea acestora, educația fizică, folosește diferite mijloace ca: gimnastica, jocurile sportive, atletismul, schiul, turismul, toate acestea întrebuințîndu-se ținînd seama de posibilitățile institutului respectiv și de posibilitățile locale (regiunea unde se află institutul, munte sau șes), sau de posibilitățile materiale pe care le oferă bazele sportive — (bazin de înot, săli de gimnastică, teren de volei, baschet, handbal, piste de atletism etc.).

Toate aceste mijloace care contribuie la buna pregătire a studentului sînt folosite în lecția de educație fizică îmbinîndu-le în funcție de anotimp, de planul calendaristic al Ministerului Învățământului, în concordanță cu sarcinile ei.

Plecînd de la premisa că studenții din aceeași grupă profesională ar avea în general același aspect din punct de vedere anatomo-fiziologic, fiind bine dezvoltați, sănătoși și cu calități ce ar putea fi educate într-un sens favorabil, lecția de educație fizică s-ar desfășura foarte normal și în bune condiții, îndeplinindu-și scopul. Realitatea însă ne dezvăluie lucruri deosebite ce ar trebui studiate mai îndeaproape de către cadrele didactice, cimentînd astfel caracterul științific al lecțiilor de educație fizică.

Structura unei grupe profesionale de studenți prezintă în general un aspect neuniform din punct de vedere al dezvoltării fizice generale, al pregătirii fizice, al pregătirii tehnice, al pregătirii calităților morale și de voință.

Unii studenți au o dezvoltare fizică generală necorespunzătoare, alții manifestă lipsuri vădite în pregătirea fizică. Astfel, unii sînt lipsiți de coordonare — îndemînare, echilibru — dar au forță și rezistență. Alții au îndemînare dar le lipsesc celelalte calități fizice, iar altora, deși mai maturi, aceste calități le sînt insuficient dezvoltate.

Astfel, se constată că în majoritatea grupelor de studenți pregătirea tehnică este slabă.

Din această cauză, asistentul trebuie să acorde o atenție deosebită dezvoltării acestui factor, altfel procesul pedagogic poate să sufere.

Un student bine pregătit din punct de vedere tehnic, poate să aibă o participare activă de-a lungul întregii lecții. Cu o tehnică însușită corespunzător se pot efectua o serie de exerciții care să solicite și să dezvolte în rîndurile stu-

denților prețioase calități morale și de voință. In aceste cazuri asistentul nu trebuie să evite programarea unor exerciții care să ceară eforturi de voință, curaj, spirit de observație, dar care nu se pot aplica din cauza insuficientei pregătiri tehnice. Un astfel de exemplu ar fi săritura la ladă în lungime cu picioarele printre mîini. Din cauza insuficientei pregătiri tehnice, în executarea acestui exercițiu unii studenți sînt nesiguri, fricoși etc.

Intr-un ansamblu neuniform, o lecție de educație fizică în care se aplică o metodă de lucru uniformă pentru toate categoriile de studenți nu poate duce la rezultate care să fie în concordanță cu scopul lecției. Pentru a înlesni totuși buna desfășurare a lecției există posibilități de rezolvare a acestei situații și personal am văzut-o în aplicarea practică a teoriei cu privire la împărțirea în grupe medicale sau de pregătire a grupelor profesionale de studenți. Aceste subgrupe au fost denumite grupe medicale. Găsesc însă că acestor subgrupe li se spune în mod impropriu grupe medicale — acestea presupunînd o împărțire pur medicală a grupelor și referindu-se în mod special la acei studenți care din punct de vedere medical necesită o activitate aparte. Este știut faptul că studenții care din punct de vedere medical nu corespund activității de educație fizică nu participă la această disciplină în mod practic, ci numai sub forma unor lecții speciale ce vor fi prezentate la sfîrșitul acestui articol. Găsesc însă normal și mai logic ca aceste subgrupe să se numească grupe de pregătire fizică, admițînd că ele au rolul de a-i asigura studentului sănătos o dezvoltare și pregătire armonioasă din punct de vedere fizic, de a le menține și a le dezvolta în așa fel, încît studentul, după cei doi ani de activitate, să poată aspira spre orice disciplină sportivă avînd la bază o bună pregătire fizică generală. Deci se referă la acei studenți care corespund din punct de vedere medical, însă datorită unui complex de împrejurări nu și-au putut dezvolta calitățile de bază necesare, corespunzătoare termenului de pregătire fizică. Terminologia acestei împărțiri are o importanță mai mică față de necesitatea absolută a aplicării în practică a acestor obiecții care constituie fondul articolului. In funcție de particularitățile individuale și de pregătirea tehnică a studenților se vor constitui trei grupe de pregătire fizică:

Grupa I, grupa celor puternici.
Grupa a II-a, grupa celor de bază.
Grupa a III-a, grupa celor slabi.

Din grupa întîi fac parte studenții foarte bine pregătiți sub toate aspectele. In general acești studenți au o calificare sportivă sau chiar dacă nu o au, pot face față cu succes sarcinilor lecției, avînd la bază o bună pregătire fizică. Din grupa a II-a fac parte acei studenți care față de cerințele medii ale sarcinilor lecției corespund întru totul și se încadrează în sarcinile lecției, bineînțeles păstrînd rezerva exigențelor în comparație cu cei puternici.

Din grupa a III-a fac parte studenții care nu pot satisface decît cerințele minime ale unei lecții și care au lipsuri serioase în pregătirea lor sub toate aspectele. In general în această grupă găsim studenții care au un fizic debil și sînt lipsiți de călire fizică, deci sînt predispuși la îmbolnăvire în condiții atmosferice schimbătoare, uneori prezentînd ușoare deficiențe fizice dar care pot participa la activitatea practică a lecției, însă din cauza acestor deficiențe nu se pot încadra în limitele cerințelor medii ale sarcinilor lecției. Tot în această grupă, mai găsim studenți care în urma unei convalescențe au nevoie de o activitate practică mai redusă deși înainte de perioada de boală făceau parte din grupa I sau a II-a. In cazul cînd studentul are o indispoziție fizică momentană, fie cu un caracter tardiv ca o consecință a unei boli pe care studentul respectiv nu a descoperit-o încă, fie cauzată de un ușor accident sportiv, va face parte în lecția respectivă din grupa a II-a sau a III-a. De asemenea trebuie apreciată și starea psihică a studentului și în cazul cînd acesta din motive obiective nu poate face față cu succes sarcinilor lecției la grupa I sau a II-a în care a fost inițial repartizat el își desfășoară activitatea realizînd sarcinile lecției în funcție de exigența grupei a III-a. In grupa a II-a mai activează pe o perioadă pe care o apreciază asistentul respectiv și studenți care datorită unei nejuste gradări a efortului sînt în stare de oboseală cu caracter patologic. Acest lucru însă nu trebuie înțeles greșit în sensul că pentru orice situație neplăcută studentului (mă refer în special la cazul studenților care inițial au făcut parte din grupa I și

a II-a şi care din unul din aceste motive lucrează în grupa a III-a de pregătire) situaţie cu caracter subiectiv, să i se ofere aceste posibilităţi care n-ar constitui decît un mijloc de sustragere de la lecţia de educaţie fizică. După verificarea obiectivităţii situaţiei asistentul apreciază dacă acest lucru este posibil sau nu. Prin folosirea deselor întreceri şi prin dinamizarea lecţiilor starea de indispoziţie momentană devine ceva trecător şi dispare chiar în partea pregătitoare a lecţiei. Neţinînd seama de cele expuse mai sus, care condiţionează calitatea şi scopul lecţiei în general, se poate crea un mediu favorabil accidentelor iar scopul lecţiei nu poate fi îndeplinit. Un student care se încadrează în una din categoriile amintite mai sus nu poate întrerupe total activitatea, decît cu avizul medicului, dar nici nu se poate achita de sarcini în funcţie de posibilităţile lui reale pentru pregătirea lui fizică şi deci trebuie ajutat şi îndrumat în continuarea pregătirii fizice cu o intensitate mai redusă însă şi cu cerinţele pe care le poate satisface.

CRITERII DE ALCĂTUIRE A GRUPELOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ

Un criteriu de alcătuire a grupelor este acela al organizării unor lecţii în care studenţii urmează să efectueze cîteva exerciţii de control. Rezultatele obţinute cu această ocazie ilustrează pregătirea şi lipsurile fiecăruia dintre studenţi. Aceste exerciţii constituie totodată şi norma de control la colocviile de educaţie fizică (la sfîrşitul fiecărui semestru). Pentru colocviile de educaţie fizică sînt prevăzute şase probe care constituie norma obligatorie necesară absolvirii pe semestrul I, aşa cum apare şi în catalogul pentru educaţia fizică. Exerciţiile sau probele ce se cer nu sînt specificate, ci se aleg în funcţie de nivelul de pregătire al colectivului de studenţi, ţinîndu-se seama bineînţeles şi de condiţiile de pregătire pe care le-au avut înainte sau în momentul respectiv în institut sau de condiţiile materiale locale. La sfîrşitul anului şcolar se dă un colocviu de stadion care prevede trecerea a şase norme de control ce constituie obligativitatea absolvirii cursului.

Catedra noastră de educaţie fizică de exemplu a stabilit pentru colocviu, următoarele norme de control pe semestrul I:

ANUL I

I — Exerciţii G.M.A. gradul I.
II — Cătărarea la prăjină cu sprijinul picioarelor.
III — Exerciţiu de tîrîre.
IV — Exerciţiu de echilibru.
V — Săritură cu sprijin la capră.

ANUL II

I — Exerciţiu G.M.A. gradul II.
II — Paralele exerciţiul nr. 1 categoria juniori.
III — Cătărarea la prăjină cu sprijinul picioarelor.
IV — Săritura peste un obstacol cu rostogolire înainte.
V — Săritura cu sprijin la ladă în lungime cu picioarele depărtate.

Analizînd aceste probe vedem că ele cuprind un complex de cerinţe necesare pregătirii fizice şi morale a studentului. Ele necesită posedarea unor calităţi ca: îndemînare, echilibru, coordonare, supleţe, prezenţă de spirit, hotărîre, forţă, viteză, curaj etc.

Cunoscînd caracteristicile fiecărui exerciţiu şi necesităţile îndeplinirii lui, putem observa uşor lipsurile din pregătirea studentului. De exemplu un student nu poate lucra la paralele fiind lipsit de forţa necesară în braţe. A insista asupra însuşirii exerciţiului este contraindicat căci nu vom obţine nici un rezultat. Acest student are nevoie mai întîi de o pregătire care să-i dezvolte forţa pentru a fi capabil să execute exerciţiul respectiv sau un alt exerciţiu de forţă. Acest lucru se realizează printr-o serie întreagă de mijloace care folosite în mod gradat pot duce la dobîndirea forţei musculare necesare (exerciţii cu mingea medicinală pentru dezvoltarea forţei braţelor — exerciţii la scările fixe pentru dezvoltarea musculaturii abdominale etc.).

Lipsa îndemînării şi coordonării care se face simţită îndeosebi la jocurile sportive, trebuie remediată prin folosirea exerciţiilor celor mai simple care pe baza unor repetări, va duce la însuşirea acestor calităţi.

Lipsa curajului şi hotărîrii se constată în special la săriturile peste obstacol (ladă, capră, gard viu înalt etc.). Prin trecerea gradată de la capra mică la lada mijlocie apoi la cea înaltă, prin executarea anumitor elemente ajutătoare, această lipsă se remediază repede şi

curajul odată dobîndit asigură o execuție tehnică bună a săriturii.

Lipsurile în pregătirea studentului sînt apreciate de asistentul respectiv iar remedierea lor se face prin aplicarea mijloacelor celor mai potrivite care vin să completeze pregătirea fizică.

Fiecare din probele colocviului au fost apreciate cu calificativele foarte bine, bine, suficient și insuficient.

In catalogul de educație fizică aceste calificative le-am notat în felul următor:

\+ = foarte bine
— I = bine
I = suficient
— = insuficient.

Pe baza rezultatelor colocviului pe semestrul I și avînd în vedere nivelul mediu al calificativelor ce ilustrează nivelul mediu de pregătire al fiecărei grupe profesionale, am constituit cele trei grupe de pregătire.

Am putut constata astfel decalajul mare ce există aproape între toate grupele profesionale cît și în cadrul aceleiași grupe. Numărul studenților din grupele de pregătire este inegal reprezentînd uneori 2—3 studenți iar alteori 7—8 studenți. In unele grupe profesionale găsim doar două grupe de pregătire, adică grupa I și a II-a, grupa a III-a nu există. In alte grupe găsim grupa a III-a și a II-a, în majoritatea grupelor profesionale grupa I fiind reprezentată prin 1—2 studenți. Iată care este profilul unei grupe profesionale împărțită pe grupe de pregătire în urma colocviului pe semestrul I.

Nr. crt.	Numele și Pronumele	Grupa de preg.	Exerc. GMA gr. II	Exerc. I la paralele	Cățărarea la prăjină f. sprijin	Sărit. peste obst. viu	Sărit. la ladă	Observații
1	A. I.	III	|	—	—	|	|	
2	B. D	II	—	—	—	|	|	GMA Gr. I
3	B. P.	II	—	—	—	—	—	„
4	C. G.	II	—	—	—	—	—	
5	C. I.	II	|	—	—	—	Neexecutat	GMA Gr. I
6	D. Gh.	III	|	—	|	|	|	
7	F. C.	I	+	—	+	+	+	„
8	I. D.	I	+	+	+	+	+	GMA Gr. II
9	L. N.	I	|	—	+	+	+	
10	N. I.	III	|	|	|	—	—	
11	N. H.	I	—	+	+	—	|	
12	P. N.	II	|	—	+	—	—	
13	P. P.	II	—	—	+	—	|	
14	R. D.	I	—	+	+	—	+	
15	Z. M.	II	—	+	|	—	|	GMA Gr. I.

Comentînd situaţia în urma colocviului şi cunoscînd posibilităţile fiecăruia dintre studenţi am împărţit grupa în felul următor :

Grupa I.	Grupa a II-a.	Grupa a III-a.
F. C.	B. D.	A. I.
I. D.	B. P.	D. Gh.
L. N.	C. G.	N. I.
N. H.	C. I.	
R. D.	P. N.	
	P. P.	
	Z. M.	

Cea mai bună pregătire o are în grupă studentul I. D. iar de valoare imediat apropiată sînt ceilalţi studenţi din grupa I. Şi aici găsim însă unele lipsuri : studentul L. N. — calificativ suficient la exerciţiile G.M.A. Acest student deşi are posibilităţi şi calităţi necesare executării acestui exerciţiu, el nu a putut executa la colocviu exerciţiul corespunzător posibilităţilor sale, din cauza unui dezinteres total faţă de educaţia fizică. Totuşi el face parte din grupa I. Studentul N. H. — calificativul suficient la săritura peste ladă. Cauza este însă alta. Am ştiut că la încălzire a făcut o entorsă la un deget şi astfel săritura a fost executată cu multă teamă. Ca apreciere generală însă, nu putem lua ca etalon grupa I ci grupa de bază, adică a II-a unde studenţii au reuşit să treacă norma cu exigenţele medii ale execuţiei.

Grupa a III-a este constituită din trei studenţi a căror pregătire este insuficientă faţă de nivelul de pregătire al grupei profesionale privită în ansamblu. De aceea aceştia necesită o pregătire specială, mai ales acolo unde au lipsuri mai serioase. Le-am acordat calificativele în funcţie de posibilităţile lor individuale, fără a mă ghida după nivelul grupei I sau a II-a.

Studentul A. I. după particularităţile sale la exerciţiul G.M.A. a obţinut calificativul suficient. La exerciţiul la paralele şi urcare la prăjină a obţinut calificativul bine, a executat însă urcarea cu sprijinul picioarelor. La săritura peste un obstacol viu şi ladă a obţinut calificativul suficient.

Din comentarea acestor calificative rezultă că studentul A. I. are forţă în braţe dar nu suficientă pentru a putea executa exerciţiile mai grele. Îi lipseşte însă viteza, îndemînarea şi hotărîrea.

O situaţie diferită prezintă studentul N. I. care are multă voinţă, curaj şi o tehnică mai bună la sărituri. Aceasta fiindcă în învăţămîntul mediu şi-a însuşit săritura peste obstacole. Este lipsit însă de forţa braţelor, de coordonare şi supleţă.

Atenţia trebuie îndreptată îndeosebi spre aceşti trei studenţi ţinîndu-se cont că ei, în afară de studentul N. I. au şi o constituţie fizică debilă. In urma controlului pulsului şi respiraţiei făcut după 10 minute de la începerea încălzirii, după partea pregătitoare şi în partea fundamentală a lecţiei am constatat că ei au o capacitate funcţională bună şi pot face faţă cu succes efortului, cum ar fi alergarea în teren variat pentru dobîndirea rezistenţei. Căpătînd o rezistenţă specifică efortului pe care o impune lecţia de educaţie fizică dezvoltîndu-şi forţa, îndemînarea, supleţea, curajul, aceşti studenţi se vor încadra întru totul exigenţelor grupei de bază.

CUM SE LUCREAZĂ CU GRUPELE DE PREGĂTIRE FIZICĂ

In partea pregătitoare a lecţiei grupa I necesită o altă dozare a efortului decît grupa a III-a. In funcţie de nivelul general al grupei, grupa a II-a lucrează fie pe lîngă grupa I atunci cînd nivelul grupei este foarte bun fie pe lîngă grupa a III-a cînd nivelul este slab. In general încălzirea organismului, alergarea şi exerciţiile necesare, nu diferă prea mult de la o grupă la alta. Diferă însă din punct de vedere al numărului de mişcări, al minutelor de alergare, al exigenţelor faţă de execuţie.

Alergarea se face în colectiv — în coloană cîte 2 — spre interiorul sălii sau terenului — grupa I şi celelalte două a II-a şi a III-a şi se comandă pentru o grupă şi cealaltă — exemplu „grupa I continuă alergarea, grupa a II-a şi a III-a — mers liniştitor, exerciţii de respiraţie". In alergare cei slabi au nevoie de mai multe momente de relaxare. Diferitele exerciţii se fac în funcţie de posibilităţile fiecărei grupe şi de numărul lor, după necesităţile individuale corespunzătoare încălzirii organismului. In partea fundamentală, gru-

pele au forma unor ateliere de lucru. De exemplu sarcinile sînt următoarele:

— paralele — repetarea exercițiului nr. 1 categoria juniori.
— sărituri cu sprijin — capră — ladă
— baschet — învățarea trasului la coș de pe loc.

Se demonstrează integral exercițiul la paralele. Grupa I exersează mai întîi urcarea și întoarcerea de 180° cu balansarea piciorului drept înapoi în depărtat șezînd. Grupa a II-a va lucra intrarea la aparat balans înainte, balans înapoi și ieșirea prin balans înainte peste bară. Grupa a III-a în cazul cînd manifestă lipsuri în ceea ce privește forța brațelor, musculatura abdominală, va lucra separat — fie la scările fixe unde va avea exerciții speciale pentru musculatura abdominală și a brațelor fie la prăjină unde va face urcări fără sprijinul picioarelor, fie diferite exerciții cu mingea medicinală iar în cazul cînd sînt dotați cu forța necesară dar au alte lipsuri, studenții din grupa a III-a au aceleași sarcini ca grupa a II-a.

Am apreciat că exercițiul la paralele este un exercițiu care dezvoltă cu precădere musculatura brațelor, abdomenului, spatelui, coapselor. Fiind deci un mijloc de pregătire ce necesită anumite calități pentru executarea lui, el poate fi înlocuit cu alt mijloc mai simplu și ușor de executat, care are aceeași influență asupra organismului și se adresează în special acelorași grupe musculare, avînd același scop, pregătirea fizică.

La săriturile cu sprijin, după ce a efectuat încălzirea la capră, grupa I execută săritura la ladă în lungime.

Grupele a II-a și a III-a fac încălzirea la capră mică și după aceea execută săritura la capra înaltă. Pe măsură ce grupa a II-a își însușește săritura la capra înaltă poate încerca săritura la ladă în lungime. De asemenea orice student din grupa a III-a poate încerca săritura la ladă însă numai după ce a anunțat asistentul și cu aprobarea acestuia.

Exigențele față de grupa I sînt desigur mai mari, componenților acestei grupe cerîndu-li-se o execuție tehnică mai bună a săriturii. Astfel se asigură elementul de întrecere în cadrul grupei de pregătire cît și între grupe.

La trasul la coș de pe loc se demonstrează toate procedeele tehnice de aruncare. Grupa I și eventual a II-a vor căuta să-și însușească procedeul cel mai greu. Grupa a III-a își va alege cel mai ușor procedeu (trasul de jos). In cadrul jocului de baschet exigențele cresc pentru studenții din grupa I, în funcție de nivelul general al grupei, față de grupa a II-a și față de grupa a III-a. Ca durată de asemenea grupa a III-a lucrează mai puțin, timpul de repaus fiind mai des și cu o durată mai lungă. In cazul cînd grupa I are un nivel foarte ridicat de pregătire (sportivi calificați) partea pregătitoare a lecției este condusă de unul dintre studenți și se face separat în funcție de exigențele acestei grupe. Se merge deci pe individualizare chiar în cadrul acestei grupe.

Grupa a II-a lucrează pe lîngă grupa I atunci cînd are un nivel mai bun de pregătire, sau împreună cu grupa a III-a în partea pregătitoare care este condusă de asistent.

Prin această împărțire pe grupe se creează posibilitatea unei activități efective cu maximum de randament tinzînd la individualizarea activității. Studenții din grupa I cu un nivel tehnic înalt de pregătire, în momentul absolvirii anului II, deci și a activității de educație fizică obligatorie, pot face față cu succes oricărei specializări bazîndu-se pe o bună pregătire fizică.

Grupa a II-a la terminarea activității de educație fizică va avea o pregătire fizică corespunzătoare cerințelor normelor G.M.A. gradul I — coeficientul excelent — și gradul II, criteriu de apreciere a pregătirii fizice corespunzătoare cerințelor activității din învățămîntul superior.

Grupa a III-a angrenată în această activitate va avea dacă nu o pregătire corespunzătoare cerințelor normelor G.M.A. gradul I — excelent — cel puțin calificativul reușit, lucru ce contribuie la întărirea sănătății și la dezvoltarea calităților necesare muncii productive și apărării patriei.

Complexul sportiv G.M.A. gradul I prin cele două calificative excelent și reușit, precum și G.M.A. gradul II, oferă posibilitatea obținerii insignei după posibilitățile fiecăruia, îndeplinindu-se de fapt același scop, pregătirea pentru muncă și apărarea patriei. Impărțirea pe grupe de pregătire, se poate face în anul I după semestrul I, cînd rezultatele de la normele colocviului fac posibil acest lucru sau după o perioadă mai lungă de la începutul activității, în urma unor lecții de control. In anul II, folo-

sind evidenţa din anul I se poate trece imediat la împărţirea pe grupe.

Pentru o bună pregătire a lecţiilor de educaţie fizică, asistentul are nevoie de o planificare judicioasă a activităţii în cadrul grupelor de pregătire fizică. El trebuie să cunoască bine grupele pe care le conduce, chiar pe fiecare student în parte şi particularităţile acestora. Asistentul trebuie să studieze bine grupele de pregătire şi în funcţie de aceasta să-şi planifice dozarea efortului pe fiecare grupă.

Astfel în conspectul de lecţii va apărea la rubrica *dozare* trei subimpărţiri care se referă la fiecare din cele trei grupe de pregătire. La rubrica *indicaţii metodice* vom completa pentru fiecare grupă în parte menţiunile pe care le facem. Acelaşi lucru se va face la rubrica *formaţii*.

Se poate vorbi şi despre existenţa unei grupe a IV-a pe care o putem numi pe drept cuvînt grupă medicală. Este grupa care cuprinde o serie întreagă de studenţi inapţi pentru educaţie fizică şi care posedă scutiri medicale pe întreaga perioadă a anului şcolar sau numai pînă la o anumită dată (un semestru, spre exemplu). In afara orelor de educaţie fizică cu aceşti studenţi indiferent de an şi sex se fac lecţii teoretice care le dau cunoştinţe despre educaţia fizică (ce este educaţia fizică — scopul, sarcinile, mijloacele educaţiei fizice etc.). Aceştia dau un colocviu teoretic la sfîrşitul semestrului şi aprecierea se face în funcţie de nivelul de pregătire cu care se prezintă la acest colocviu socotind că, aceştia pot deveni în momentul calificării profesionale şi buni activişti sau propagandişti în domeniul culturii fizice şi sportului.

Pentru deficienţii fizici care intră în aceeaşi grupă se pot face de asemenea lecţii de gimnastică medicală folosind mijloacele cunoscute acestei activităţi.

	Conţinut	Ind. metod.	Dozare			Formaţii	Observaţii
			I	II	III		
PARTEA FUNDAMENTALĂ	Alergare pe distanţe medii		2×500 m	2×500 m (2×300)	2×300 m		
	Blocajul în jocul de handbal						
	Joc de handbal (şcoală)	Grupa I joacă cu grupa a II-a Grupa a III-a prin schimbare timp conform dozării - la grupa I sau a II-a.	2×8'	2×8' (2×6')	2×6'	Se joacă pe echipe de cîte 5 jucători	Grupa I-II 4' pauză-total-20' 3' pauză-total 15' grupa a III-a -II-a.

A II-a ediție a Campionatelor europene feminine de canotaj academic

C. FLORESCU
antrenor de stat

A doua ediție a Campionatelor europene feminine de canotaj academic a avut loc în acest an în țara noastră, între 4—7 august pe lacul Snagov.

La aceste campionate au luat parte 132 de sportive din 10 țări, iar nivelul tehnic al întrecerilor se poate spune că a depășit pe cel al campionatelor desfășurate în anul 1954 la Amsterdam.

Intrecerile au fost urmărite de reprezentanți de seamă ai canotajului european în frunte cu președintele Federației Internaționale de Canotaj, Gaston Mülleg, de numeroși tehnicieni și ziariști din străinătate. Oaspeții au apreciat organizarea campionatelor și condițiile tehnice asigurate pentru desfășurarea întrecerilor.

Lățimea de 90 m a pistei de concurs a permis alinierea la start a șase ambarcații, iar panourile care marcau culoarele respective au dat posibilitatea parcurgerii distanței în condiții optime. Existența celor șase culoare a făcut posibilă disputarea curselor finale într-o singură serie, exceptînd proba de 4 + 1 rame, care a necesitat disputarea a două serii eliminatorii și a unei curse de recalificare.

Ca și în prima ediție, Campionatele europene au confirmat valoarea ridicată a echipelor sovietice care au ieșit învingătoare în toate probele, cucerind și în acest an cupa „Moara de vînt". Sportivele sovietice au arătat o pregătire fizică superioară îmbinată armonios cu o tehnică rațională și o tactică corespunzătoare.

Alături de sportivele sovietice, sportivele din țările de democrație populară au repurtat un succes deosebit, ocupînd, cu excepția probei de schif simplu, locurile doi și trei în cele cinci probe ale campionatului.

In general ele și-au impus superioritatea pe ultima parte a parcursului, datorită unei bune pregătiri fizice și a orientării tactice potrivite. Aceasta a fost de altfel deosebirea principală față de echipele apusene care nu au reușit să se mențină pe primele locuri decît pe prima parte a distanței ce trebuia parcursă.

Aceste campionate au demonstrat caracterul de viteză al curselor feminine care implică parcurgerea distanței într-un tempo ridicat și constant de la start pînă la linia de sosire. Deci se impune o pregătire exigentă mai ales în ceea ce privește dezvoltarea calităților fizice specifice și a calităților morale și de voință.

Echipele Uniunii Sovietice au întrunit aceste cerințe caracterizîndu-se prin parcurgerea distanței cu o viteză relativ constantă. Analizînd, de

exemplu, timpii intermediari de la proba de 8 + 1, constatăm că ei variază cu valori mici faţă de viteza medie pe 250 m, rezultată din împărţirea matematică a timpului total. Timpul intermediar pe primii 250 m este cu 2,2 s sub timpul mediu (47,2 faţă de 49,4) iar pe următorii 250 m este inferior cu 1,4 s timpului mediu (48 faţă de 49,4). Această rezervă de viteză a permis la rîndul ei ca pe a doua parte a parcursului timpul mediu să fie cu puţin depăşit, respectiv între 500—750 m cu 2,7 s (52,1 faţă de 49,4) şi între 750—1000 m cu 1,3 s (50,7 faţă de 49,4). Lipsa unor oscilaţii pronunţate se poate observa şi la celelalte probe.

Sportivele sovietice au utilizat cadenţa de parcurs corespunzătoare probelor respective: 36—37 lovituri pe minut la schif 4 + 1 rame şi vîsle, 35—36 la schif dublu şi o cadenţă neaşteptat de ridicată, — 44 lovituri — la proba de schif 8 + 1.

Tehnica echipelor sovietice s-a caracterizat în primul rînd printr-o trecere rapidă, viguroasă, cu un atac viu, oarecum scurt şi degajare puternică. La mijlocul revenirii se observă o uşoară încetinire a mişcărilor.

Toate echipele sovietice au impresionat prin unitatea lor dinamică şi printr-o mare putere de luptă. Rezultatele obţinute de toate concurentele sovietice sînt de valoare ridicată şi sub aspectul timpilor realizaţi.

După o lipsă de doi ani din concursurile internaţionale reprezentantele Republicii Populare Ungare, s-au prezentat la startul tuturor probelor acestui campionat reuşind să se claseze pe locul III la 8 + 1, 4 + 1 vîsle şi schif simplu.

La echipele maghiare s-a putut observa o vădită preocupare în desăvîrşirea pregătirii tehnice a sportivelor şi o mai slabă pregătire specifică pentru concurs.

Intr-adevăr echipele maghiare au contat efectiv pe prima parte a parcursului şi au cedat în cea de a doua parte tocmai datorită unei insuficiente pregătiri specifice.

Rezultate bune a obţinut Papp Jenöné la schif simplu, care a vîslit cu o cadenţă puţin obişnuită, peste 36 de lovituri pe minut, şi echipa de 4 + 1 vîsle.

Lotul maghiar a arătat posibilităţi serioase şi fără îndoială că va avea un rol de seamă la viitoarele concursuri internaţionale.

Vîslaşele din Republica Cehoslovacă au concurat la probele de 8 + 1, 4 + 1 rame, schif dublu şi schif simplu. Echipa de 4 + 1 rame a obţinut un rezultat bun clasîndu-se pe locul III în finală, cu toate că a greşit din punct de vedere tactic, făcînd o cursă nejustificat de „tare" la recalificări. Tot pe locul III s-a clasat şi echipa de schif dublu, care a obţinut aceeaşi performanţă şi în prima ediţie a campionatelor.

Sub aşteptări a concurat echipa de 8 + 1 care a fost întrecută de echipa R.P.U.

Echipele cehoslovace au utilizat lovituri lungi cu o înclinare mai mare a trunchiului pe spate şi o trecere relativ lungă ca durată. Ar mai fi de adăugat că sportivele cehoslovace au fost handicapate de sosirea tîrzie a ambarcaţiilor.

Echipele franceze de 4 + 1 rame şi vîsle au avut o comportare slabă. Prima a fost eliminată în recalificări, iar a doua a reuşit să întreacă doar echipa Austriei. Ambele echipe s-au menţinut în plutonul fruntaş

doar la începutul probelor respective, vădind o pregătire insuficientă şi lipsă de omogenitate. Pregătirea fizică şi tehnică slabă a condiţionat cadenţa scăzută utilizată de aceste echipe.

Reprezentantele Austriei au fost de valori diferite. Eva Sika a făcut o cursă bună la schif simplu, probă în care s-a clasat pe locul II. Spre deosebire de concursul la care a luat parte anul acesta la Bled, ea a plecat puternic vîslind cu lovituri lungi şi eficace cu o frecvenţă de 32 lovituri pe minut. Performanţa ei este valoroasă şi fără îndoială că ea va rămîne o concurentă redutabilă în viitoarele concursuri internaţionale. Echipa de 4 + 1 vîsle a rămas pe ultimul loc imediat după parcurgerea primilor 250 m şi la diferenţă apreciabilă de timp faţă de celelalte echipe.

In progres s-a prezentat tînăra echipă de 4 + 1 rame a R.P.F. Jugoslave, clasată pe locul patru în finală. Atît în probele eliminatorii cît şi în probele de recalificare echipa a arătat destulă omogenitate vîslind cu o cadenţă ridicată.

Echipa de 4 + 1 rame a Olandei, clasată pe locul doi în ediţia precedentă a Campionatelor europene a fost de data aceasta întrecută de echipele U.R.S.S., R.P.R. şi R. Cehoslovace. Vîslaşele olandeze au atacat apa de la mică înălţime şi au utilizat un tempo susţinut care nu le-a permis totuşi să se apropie de primele clasate.

Mult sub aşteptări a concurat reprezentanta Germaniei occidentale Scholz Ingrid care s-a clasat ultima la proba de schif simplu cu toate că anul acesta, la Bled, a reuşit să ocupe locul trei, în urma Evei Sika şi Rozei Ciumakova, iar la antrenamente arăta o tehnică bine pusă la punct.

Echipa de schif dublu a Belgiei s-a clasat de asemenea pe ultimul loc, înregistrînd o valoare destul de scăzută, fapt explicabil prin slaba dezvoltare a canotajului feminin în Belgia.

Echipele reprezentative ale republicii noastre au dovedit un mare progres, faţă de Campionatele europene din anul 1954, reuşind să ocupe locul II la patru probe în urma valoroaselor echipaje ale Uniunii Sovietice.

Echipele romîneşti au arătat o bună pregătire de concurs şi o temeinică pregătire a calităţilor morale şi de voinţă. Insufleţite de dorinţa de a aduce patriei rezultate de valoare, vîslaşele noastre au luptat cu multă dîrzenie, reuşind să întreacă, uneori pe ultimii metri, echipe cu o tradiţie îndelungată în canotaj.

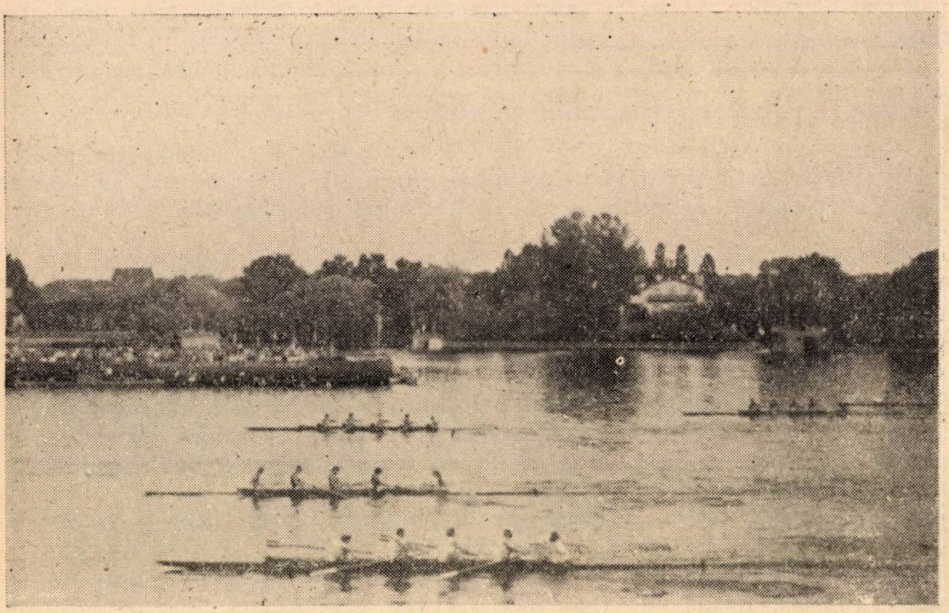
Tehnica utilizată de echipele noastre are la bază tehnica sovietică aplicată la posibilităţile vîslaşelor noastre. Spre deosebire de echipele sovietice trecerea nu este încă destul de rapidă, aceasta datorită insuficientei dezvoltări a forţei.

Echipele republicii noastre au impresionat prin finişul puternic, însă acesta a fost precedat de o scădere a vitezei în a treia pătrime a parcursului, iar uneori pe a doua pătrime a acestuia. Omogenitatea şi buna pregătire fizică au fost factorii care au permis realizarea unui tempo susţinut la start şi executarea puternică a finişului.

Ca valoare, echipele de 4 + 1 rame şi vîsle şi schiful dublu au atins un nivel apropiat satisfăcător. Sub posibilităţi s-a prezentat Bruteanu

Florica la schif simplu care însă a concurat şi în proba de schif 4 + 1 vîsle. Echipa de 8 + 1 a concurat de asemenea sub posibiltăţi cu toate că a ocupat şi în acest an un valoros loc doi.

In clasamentul general echipele ţării noastre au ocupat locul II în urma Uniunii Sovietice. Acest rezultat valoros aduce sarcini de mare răspundere atît sportivilor cît şi antrenorilor. Analiza atentă a deficienţelor observate cu prilejul acestor campionate, cît şi experienţa dobîndită vor trebui să constituie baze de plecare pentru o muncă susţinută care să asigure progrese noi şi rezultate de o valoare mereu crescîndă.



Campionatele europene feminine de canotaj academic care s-au desfăşurat anul acesta la Bucureşti-Snagov. In fotografie: un aspect din proba 4+1 rame. Pe locul I s-a clasat echipa sovietică iar pe locul II reprezentativa noastră.

Metodica și tehnica rostogolirilor scurte și lungi și a ridicărilor de la sol prin îndreptare

NICOLAE BĂIAȘU
lector la catedra de gimnastică a Institutului de Cultură Fizică

Intrucît exercițiile acrobatice au fost introduse în lecțiile de gimnastică pentru toate gradele de învățămînt, pentru a crea o metodă unitară de predare și a ușura învățarea din punct de vedere tehnic a elementelor de bază din gimnastica acrobatică, dăm în continuare în acest sens o serie de indicații.

Intr-o lecție de gimnastică, exercițiile acrobatice se aleg în general în funcție de condițiile locale de lucru și de dorința colectivului. Ele se execută întotdeauna în partea fundamentală a lecției de gimnastică.

In articolul de față analizăm din punct de vedere metodic și tehnic rostogolirile scurte și lungi, și ridicările de la sol prin îndreptare (basculare).

I. ROSTOGOLIREA

Rostogolirea se face cu toate articulațiile corpului în flexiune. In timpul execuției capul se apleacă înainte, spatele se rotunjește și genunchii se apropie cît se poate de mult de piept. Rostogolirea se poate executa înainte și înapoi, prin ghemuire, pornind din poziția stînd (de drepți).

Deplasarea greutății corpului se face de pe picioare, pe brațe, de pe brațe, pe spate și de pe spate din nou pe picioare.

In rostogolirea înainte, din ghemuit lăsăm corpul să cadă în față, împingînd în același timp din brațe și din picioare pe sol înspre înainte, pentru a imprima corpului forța și viteza necesară execuției rostogolirii. Datorită deplasării centrului de greutate în față și a forței de împingere a brațelor și picioarelor, corpul fiind ghemuit, caută să-și recapete poziția de echilibru, rostogolindu-se pe spate, înspre înainte, revenind în poziția ghemuit. La restabilire, mîinile se sprijină pe sol lîngă vîrful picioarelor și prin întinderea genunchilor ne ridicăm în poziția de „drepți".

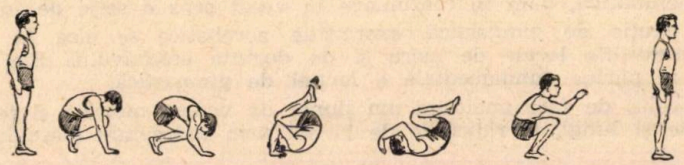
Rostogolirea înainte se poate executa și fără sprijinirea mîinilor pe sol. In acest caz căderea trunchiului înainte se execută mult mai activ, mîinile se sprijină pe genunchi, iar picioarele împing cu o forță mult mai mare în sol, înspre înainte.

Rostogolirea înapoi se execută astfel: Din poziția de „drepți", prin ghemuire, corpul, cu spatele rotund, cade înapoi; concomitent cu căderea corpului înapoi picioarele împing în dușumea în aceeași direcție; brațele, îndoite din cot, cu palmele privind spre dușumea, iau contact cu solul la nivelul capului, după care se întind din articulația cotului, prin împingere; capul se scoate și

se ridică dintre braţe şi corpul se restabileşte în poziţia „ghemuit", după care, prin întinderea genunchilor, se revine la poziţia de „drepţi".

Dacă am descompune analitic rostogolirea, fazele de succesiune ale mişcărilor ar fi următoarele :

a) ghemuire. b) deplasarea centrului de greutate a corpului înainte (înapoi) cu aplecarea capului în faţă ; c) împingerea înspre înainte (înapoi) din braţe şi picioare ; d) rostogolirea pe spate ; e) revenire în ghemuit ; f) ridicare în „drepţi".



Aceste faze ale rostogolirii se succed una după alta la un interval de timp foarte scurt.

Rostogolirile care se execută înainte şi înapoi, din poziţia de „drepţi" prin ghemuire, se mai numesc şi rostogoliri scurte spre deosebire de rostogolirile lungi care se execută înainte şi înapoi cu genunchii întinşi din poziţia stînd, şi lateral, din poziţia culcat.

Pentru rostogolirile lungi laterale se poate porni din poziţia culcat cu faţa în jos, sau cu faţa în sus, precum şi din poziţia culcat pe o parte, ţinînd braţele întinse pe lîngă corp, sau întinse şi încleştate în sus, deasupra capului. In timpul acestei rostogoliri corpul se arcuieşte înapoi, ridicînd capul şi picioarele în sus (întinse din genunchi), ori de cîte ori trece prin poziţia culcat cu faţa în jos.

In timpul execuţiei rostogolirilor scurte se pot face numeroase greşeli. Dintre acestea amintim următoarele :

1. Braţele şi picioarele nu împing cu suficientă forţă în sol, pentru a mări viteza de rostogolire, pe care o capătă corpul datorită deplasării centrului de greutate, înainte sau înapoi.

2. Genunchii se întind şi se depărtează prea mult de piept, frînînd în felul acesta tendinţa de rostogolire.

3. La rostogolirea înapoi mîinile în loc să se aşeze cu palmele pe sol se aşază cu dosul mîinii în jos, forţînd astfel încheietura pumnului.

4. Braţele rămîn îndoite din cot, în loc să se întindă, prin împingere, din care cauză toată greutatea corpului rămîne pe ceafă şi pe cap, cu tendinţa de a cădea înapoi.

II. ROSTOGOLIREA LUNGĂ

Rostogolirea lungă se poate executa înainte şi înapoi ca şi rostogolirea scurtă, pornind din poziţia de „drepţi", cu deosebirea că în timpul rostogolirii, articulaţiile genunchilor se găsesc în extensie (genunchii sînt întinşi), spatele nu se rotunjeşte ci se păstrează cît mai drept, iar corpul în loc să se ghemu-

iască se îndoaie mult înainte din articulaţia şoldului. Deplasarea greutăţii corpului se face la fel ca la rostogolirea obişnuită.

Pentru executarea acestei rostogoliri este necesară o bună mobilitate în coloana vertebrală şi în articulaţia şoldului, precum şi o elasticitate musculară normală a membrelor inferioare, care să asigure în special posibilitatea de întindere, (alungire) a muşchilor posteriori ai picioarelor.

Pentru a realiza elasticitatea musculară a membrelor inferioare mobilitatea necesară în coloana vertebrală şi în articulaţia şoldului, este necesar ca în prealabil să se antreneze un număr variat de mişcări de trunchi (aplecări şi îndoiri în plan antero-posterior), îndoiri în plan lateral, răsuciri şi rotări.

Aceste mişcări se vor executa din poziţia stînd, cu picioarele apropiate sau depărtate, precum şi din poziţia întreg şezînd, introducîndu-se cît mai multe arcuiri (tensiuni).

O serie dintre aceste mişcări se pot executa cu succes, folosindu-ne de scara fixă. In timpul execuţiei vom avea grijă să ţinem genunchii întinşi şi spatele drept, obţinînd în felul acesta alungirea muşchilor posteriori ai picioarelor şi ai trunchiului.

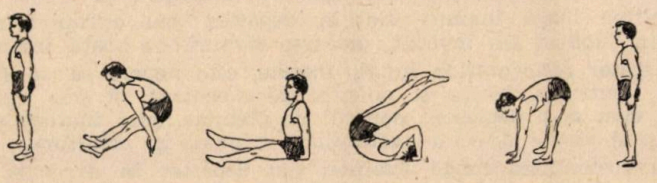
Mobilitatea în articulaţia şoldului se poate obţine prin diferite legănări, pendulări (înainte, înapoi, lateral) precum şi rotări ale membrelor inferioare, executate din poziţia stînd (de pe loc, sau din mers), liber, sau la scara fixă şi din poziţia culcat cu faţa în sus.

Rostogolirile lungi se pot executa fie înainte, fie înapoi din poziţia stînd cu picioarele apropiate sau depărtate. Rostogolirile lungi, din apropiat în apropiat, sînt mai greu de executat, decît cele din depărtat în depărtat stînd, iar rostogolirile lungi înapoi sînt mai uşor de executat, decît cele înainte. De aceea vom începe antrenamentul pentru rostogolirile lungi cu rostogolirile înapoi.

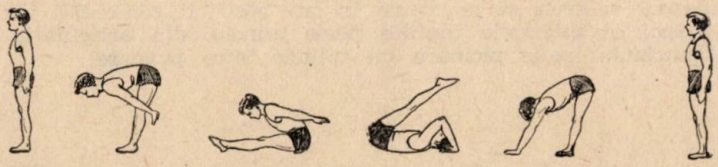
Rostogolirea lungă înapoi (cu picioarele depărtate sau apropiate) are următoarele momente de succesiune:

a) Aplecarea trunchiului înainte cu ducerea braţelor înapoi, întinse din cot, între picioare sau în afara picioarelor, cu palmele orientate în jos, degetele fiind îndreptate înainte. b) Căderea pe mîini şi pe şezută. c) Rostogolire pe spate şi ducerea braţelor îndoite din cot, cu palmele în jos, în dreptul capului şi cu ducerea picioarelor peste cap, întinse din genunchi şi îndoite din şold, către trunchi. d) Sprijinirea picioarelor pe sol, cît mai aproape de cap, cu scoaterea capului dintre braţe prin întinderea braţelor din cot, împingînd în sol. e) Indreptarea trunchiului la verticală, ajutîndu-ne de împingerea mîinilor pe sol, după care le aducem lîngă corp.

Rostogolire lungă înapoi, din depărtat în depărtat stînd.



Rostogolire lungă înapoi, din apropiat în apropiat stînd.



Rostogolirea lungă înainte, din depărtat stînd se desfăşoară astfel: a) Indoirea trunchiului înainte cu sprijinirea mîinilor între picioare, pe sol, la înălţimea vîrfurilor picioarelor, păstrînd lăţimea umerilor; b) Rostogolire înainte

pe spate prin îndoirea braţelor şi împingerea picioarelor în sol ; c) Ridicarea trunchiului înspre înainte, cu spatele cît mai drept, cu ducerea mîinilor între picioare ; d) Deplasarea centrului de greutate a corpului înainte, împingînd din braţe şi presînd cu pieptul şi capul în aceeaşi direcţie (în acest moment corpul se sprijină pe mîini şi pe călcîie, genunchii fiind bine întinşi); e) Ridicarea şi îndreptarea trunchiului la verticală, trecînd prin orizontală, presînd cu picioarele şi capul înspre înainte în sus.

Rostogolire lungă înainte, din depărtat în depărtat stînd.

Rostogolire lungă înainte, din apropiat în apropiat stînd.

Pentru rostogolirea lungă înainte, din apropiat în apropiat stînd, mişcarea se execută într-un ritm mai viu (cu viteză mai mare). Forţa de împingere a braţelor de jos în sus şi a picioarelor de sus în jos, cu punct de sprijin pe călcîie, cît şi presiunea pieptului cu capul înspre înainte şi sus, este mai mare şi se desfăşoară într-o fracţiune de timp mai scurtă, decît la rostogolirea lungă înainte, din depărtat în depărtat stînd.

Dintre toate rostogolirile lungi, din punct de vedere al indicelui de greutate în execuţie, rostogolirea lungă înainte, din apropiat în apropiat stînd, de pe loc, ocupă locul I, fiind cea mai grea de executat.

Rostogolirea lungă înainte, fie în depărtat, sau apropiat stînd, se mai poate executa după ce s-a învăţat, printr-o săritură pe braţe înainte.

Premergător rostogolirilor lungi, înainte, este nevoie să se facă următorul antrenament, pentru a învăţa şi obişnui pe executant să ştie cum să împingă din braţe şi cum să-şi deplaseze centrul de greutate, spre înainte şi în sus, presînd cu pieptul înspre direcţia restabilirii corpului în echilibru.

Pentru rostogolirea lungă înainte, din depărtat în depărtat stînd, se va face următorul lucru : din poziţia şezînd cu picioarele depărtate, cu genunchii întinşi se va repeta de mai multe ori următoarea mişcare de balansare, pînă cînd executantul va reuşi să se ridice în sus, păstrînd genunchii întinşi ; lăsare pe spate înapoi cu picioarele îndoite peste trunchi, din articulaţia şoldului şi ridicarea trunchiului peste picioare cu mîinile între picioare.

Pentru rostogolirea lungă înainte, din apropiat în apropiat stînd, se va executa aceeaşi balansare, numai că mîinile se vor sprijini de data aceasta în afara picioarelor, în dreptul şoldului.

Important de observat pentru toate rostogolirile lungi este faptul că în timpul mişcării de rostogolire propriu-zise, care ţine pînă în momentul în care trunchiul începe să se ridice deasupra orizontalei, pentru a reveni în poziţia lui normală, unghiul, pe care îl face trunchiul cu picioarele, să se păstreze, pe cît se poate, constant şi să fie cît mai închis. Orice desfacere, mărire a acestui unghi, în timpul mişcării de rostogolire, înainte de ridicarea trunchiului deasupra orizontalei, atrage după sine îngreunarea execuţiei mişcării, sau neexecutarea ei.

Greşeli care se ivesc în timpul execuţiei.

Pentru rostogolirile lungi înapoi:

1. Picioarele nu se depărtează suficient şi la căderea pe braţe înapoi se îndoaie genunchii şi nu se apleacă destul trunchiul înainte. Din această cauză pe lîngă faptul că executantul cade de pe duşumea de la o înălţime mai mare, se frînează în acelaşi timp şi impulsul de pornire în mişcare, deoarece în cazul acesta, cînd genunchii sînt îndoiţi, căderea pe sol se înscrie pe o linie dreaptă (verticală), în loc să se înscrie pe un segment de arc de cerc, deci pe o linie curbă, ce-ar contribui la desfăşurarea mişcării de rotare în timpul rostogolirii.

2. In timpul rostogolirii se depărtează picioarele de trunchi, mărindu-se unghiul de îndoire, pe care-l fac picioarele cu trunchiul. Datorită acestui fapt se întîrzie transportul greutăţii corpului, de pe spate pe picioare, trunchiul căzînd înapoi pe duşumea.

3. Picioarele se sprijină pe duşumea prea departe de mîini, din cauza măririi unghiului de îndoire al picioarelor pe trunchi. Picioarele fiind sprijinite pe sol, prea departe de mîini, pentru a le restabili la verticală, pe lîngă faptul că va fi nevoie de o forţă mai mare de împingerea braţelor, braţele vor mai trebui să execute cîteva mişcări în plus de împingere şi apropiere către picioare, pentru ca trunchiul să fie adus într-un unghi favorabil ridicării la verticală.

4. La trecerea greutăţii corpului de pe spate pe picioare, nu se împinge suficient în braţe. Braţele rămînînd îndoite, greutarea corpului se repartizează pe cap, din care cauză, ori se întîrzie mişcarea de restabilire pe calea normală de rostogolire, ori executantul nu reuşeşte să treacă mai departe peste acest moment şi cade înapoi.

Pentru rostogolirile lungi înainte se ivesc următoarele greşeli de execuţie:

1. Pe lîngă greşelile relatate la rostogolirea lungă înapoi, referitor la depărtarea picioarelor, la îndoirea genunchilor şi desfacerea unghiului de îndoire al picioarelor pe trunchi, la rostogolirea lungă înainte, atît în depărtat cît şi în apropiat, se observă că trunchiul întîrzie mişcarea sa de ridicare de pe duşumea, picioarele ajungînd jos înainte ca trunchiul să se fi ridicat. Pentru

ca ridicarea trunchiului spre verticală să se facă mai uşor, este nevoie deci ca trunchiul să se ridice, pe măsură ce picioarele coboară.

2. In momentul în care şezuta s-a ridicat de la pămînt, nu se împinge suficient în braţe şi nu se împinge pieptul, cu umerii înainte şi în sus, peste punctul de sprijin al mîinilor. In loc să se împingă cu braţele dinapoi, înspre înainte şi sus, se împinge dinainte înapoi, sau numai în sus. In ridicarea trunchiului, înspre înainte, braţele trebuie să împingă de jos în sus, de la încheieturile mîinilor, către vîrful degetelor, iar picioarele trebuie să preseze încontinuu de sus în jos, de la călcîie spre degete, în care timp pieptul şi capul se împinge înainte şi în sus.

3. După ce braţele au întrerupt contactul cu solul, se îndoaie genunchii şi se saltă pieptul spre verticală, în loc să se împingă mai mult înainte, fapt care atrage după sine deplasarea centrului de greutate înapoi şi inclusiv cădere înapoi în şezînd.

III. RIDICĂRI DE LA SOL PRIN INDREPTARE (basculare)

Cele mai cunoscute forme de ridicări de la sol prin îndreptare, pe care le întîlnim în gimnastica acrobatică sînt următoarele:

1. Ridicare de la pămînt prin îndreptare, pornind din poziţia culcat cu faţa în sus, cu sprijinirea şi împingerea mîinilor în sol.

2. Ridicarea prin îndreptare, din aceeaşi poziţie de plecare, cu sprijinirea mîinilor pe coapse.

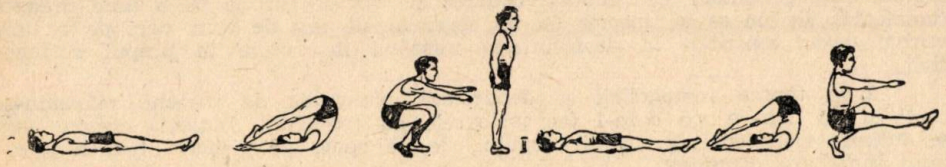
3. Ridicare prin îndreptare, din poziţia stînd pe cap, cu picioarele îndoite din şold la unghi drept.

4. Ridicare din stînd pe cap prin săritură.

5. Ridicare prin îndreptare, din stînd pe mîini, prin echer.

In afară de aceste forme de ridicări de la pămînt, prin îndreptare, se mai întîlnesc încă două, care se execută prin stînd pe mîini, înainte, pornind din poziţia culcat, cu faţa în jos şi prin stînd pe mîini, înapoi din poziţia culcat cu faţa în sus.

Cele mai simple mişcări de ridicări de la pămînt, cu care trebuie să începem, se fac din poziţia culcat cu faţa în sus, prin încrucişarea picioarelor, sau prin ghemuire pe un picior, ţinînd celălalt picior întins şi ajutîndu-ne de braţe.



Caracteristica generală a tuturor ridicărilor de la pămînt, prin îndreptare constă în aceea că ele se execută prin arcuirea coloanei vertebrale.

Descompunînd în mod analitic o mişcare de ridicare de la pămînt, prin îndreptare, vom întîlni următoarele acţiuni: a) zvîcnirea picioarelor în prelungirea liniei trunchiului; b) ridicarea trunchiului în sus, prin arcuirea coloanei vertebrale, împingînd şi proiectînd bazinul înspre înainte şi sus, lăsînd capul înapoi; c) simultan cu proiectarea şi presarea bazinului, în sus şi înspre înainte, are loc întinderea braţelor, prin împingere; d) datorită presiunii continue a bazinului în faţă, ţinînd genunchii întinşi şi capul pe spate, trunchiul se restabileşte la verticală.

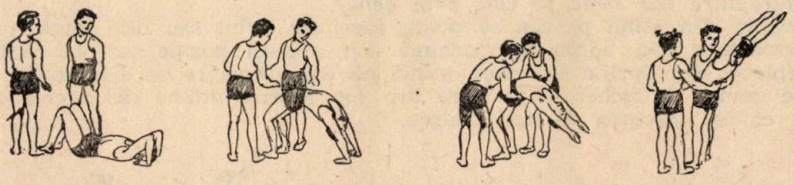
Pentru învăţarea corectă a acestor acţiuni executantul va trebui să antreneze de repetate ori, următoarele mişcări, necesare ridicării prin îndreptare:

1. Din poziţia stînd, cu picioarele depărtate, rotări de bazin, presînd cu mîinile bazinul în faţă, prin sprijinirea lor, înapoia şoldului.

2. Tot din aceeaşi poziţie de plecare, de mai sus, se va împinge şi proiecta bazinul în faţă astfel: prin aplecarea trunchiului înainte, se duce şezuta înapoi, după care se aruncă scurt bazinul în faţă, lăsînd capul pe spate şi braţele libere.

3. Mişcarea ce urmează a fi descrisă se va executa pe grupe de cîte trei, prin rotaţie, astfel: unul dintre executanţi se culcă pe spate, cu genunchii îndoiţi şi depărtaţi, cu tălpile sprijinite pe sol şi mîinile aşezate cu palma în jos, în dreptul capului, ceilalţi doi executanţi se aşază de o parte şi de alta a celui care se găseşte culcat, fixînd picioarele acestuia cu cîte un picior de al lor. Cel de jos va încerca să se ridice la verticală, proiectînd bazinul în sus şi înspre înainte şi împingînd energic din braţe, lăsînd capul pe spate; cei care se găsesc în picioare, îi vor da ajutor în timpul ridicării, trăgîndu-l în sus, din dreptul şoldului.

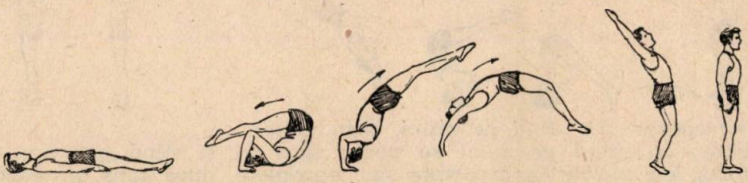
Această mişcare se va antrena de mai multe ori, de către fiecare, prin rotaţie.



După antrenarea acestor mişcări pregătitoare, pentru ridicarea de pe sol, prin îndreptare, se va trece la execuţia însăşi a mişcării de ridicare prin îndreptare.

1. *Ridicare de pe sol prin îndreptare, cu sprijinul mîinilor pe sol.*

Din poziţia culcat, cu faţa în sus, se duc picioarele, întinse din genunchi, peste cap şi se sprijină mîinile cu palma în jos, în dreptul capului. In acest moment şezuta este ridicată de la pămînt şi greutatea corpului se sprijină pe umeri, pe ceafă şi pe mîini. In continuare urmează zvîcnirea bruscă a picioarelor, întinse din genunchi, în prelungirea trunchiului, întinderea braţelor prin împingerea energică pe sol şi zvîrlirea (proiectarea) bazinului înspre înainte şi în sus, trunchiul rămînînd arcuit, cu capul lăsat pe spate. După desprinderea mîinilor de pe sol şi proiectarea bazinului înspre înainte şi în sus urmează sprijinirea picioarelor (cu genunchii întinşi) pe sol şi presiunea continuă a bazinului în direcţia ridicării, pentru a ne restabili în poziţia stînd.



Cel care dă asigurarea, trebuie să intervină împingînd, în timpul ridicării, înspre sus şi înainte, la nivelul omoplaţilor.

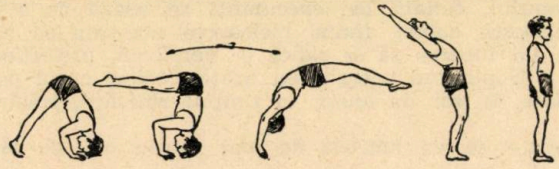
2. *Ridicare de pe sol, prin îndreptare, cu sprijinul mîinilor pe coapse.*

Se execută întocmai ca ridicarea de mai sus, cu singura deosebire că braţele, în loc să se sprijine şi să împingă pe sol, se sprijină şi împing pe coapse.

3. *Ridicare prin îndreptare, din poziţia sprijin în echer, stînd pe cap.*

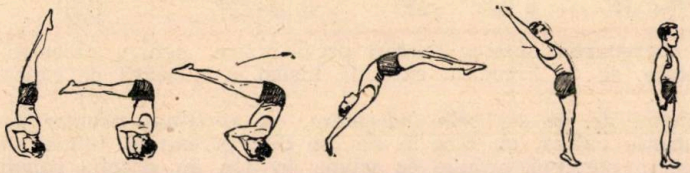
Din poziţia de plecare, adică stînd cu corpul îndoit în echer, cu mîinile pe sol, păstrînd lărgimea umerilor şi sprijinit pe frunte, la 15—30 cm înaintea mîinilor, se lasă trunchiul să cadă înapoi, pe spate, la 45°, după care urmează

zvîcnirea picioarelor, proiectarea bazinului, întinderea braţelor prin împingere, coborîrea picioarelor pe duşumea şi restabilirea trunchiului la verticală, prin presarea bazinului în sus şi înainte.



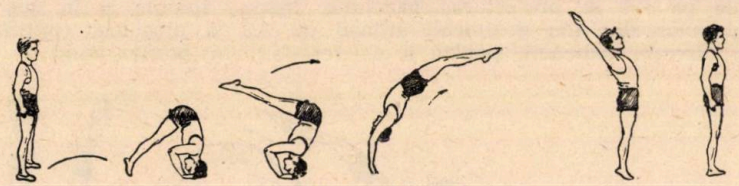
4. *Indreptare din stînd pe cap, prin echer.*

Ridicarea din stînd pe cap se poate face din avînt sau din forţă, cu picioarele depărtate sau apropiate, pornind din aceeaşi poziţie, ca la ridicarea prin îndreptare, din sprijin în echer, stînd pe cap. După ce se ajunge în stînd pe cap, se revine la echer, după care are loc aceeaşi ordine de succesiune a mişcărilor, ca la mişcarea de mai înainte.



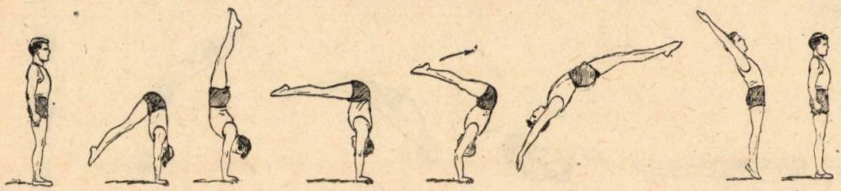
5. *Indreptare din stînd pe cap, prin săritură.*

Se porneşte din poziţia depărtat stînd, din care printr-o scurtă săritură pe braţe se ajunge şi se trece prin poziţia sprijin în echer stînd pe cap, de unde are loc desfăşurarea acţiunilor pe care le cunoaştem. Ajutorul se dă la umăr şi înapoia omoplaţilor, prin ridicare şi împingere în sus şi înainte.



6. *Indreptare din stînd pe mîini, prin echer.*

Ridicarea în stînd pe mîini se poate face ca şi stînd pe cap, din avînt sau din forţă, cu picioarele depărtate sau apropiate, după care urmează aceleaşi acţiuni ca şi la îndreptarea din stînd pe cap, cu deosebirea că de data aceasta nu se mai sprijină capul pe sol, greutatea corpului fiind în întregime pe braţe. După ce se face echerul, braţele se îndoaie uşor pe măsură ce trunchiul se înclină înapoi pe spate, urmînd să se întindă odată cu aruncarea bazinului, înspre înainte şi în sus, după zvîcnirea picioarelor.



Greşeli de execuţie.

1. Una din greşelile mari de execuţie care se observă la începători, trebuie considerată neputinţa acestora de a sincroniza şi de a coordona, în modul cel

mai corespunzător acţiunea de împingere şi îndreptare pe care o exercită în timpul mişcării braţele, picioarele, bazinul şi trunchiul.

Întîrzierea acţiunii de împingere şi îndreptare a unuia din segmentele de mai sus, atrage după sine nereuşita mişcării. Exercitarea separată, pe segmente, a acestor acţiuni, nu duce la efectuarea mişcării şi de aceea se va insista în timpul antrenamentului ca executantul să coordoneze bine acţiunile sale, în vederea însuşirii acestei mişcări.

2. O a doua greşeală, constă în faptul că executantul nu duce pînă la sfîrşit acţiunea pe care a început-o. De exemplu: în timpul ridicării trunchiului de la pămînt, în loc să continue acţiunea de împingere a bazinului înspre în sus şi înainte, pînă cînd el s-a ridicat deasupra punctului de sprijin al picioarelor, executantul cedează în timpul acestei acţiuni şi în loc să proiecteze bazinul în faţă face o îndoire a trunchiului înainte, fapt care duce la neexecutarea lucrării. Pentru aceasta, cel care dă asigurarea, trebuie să intervină în timpul ridicării, împingînd pe executant înainte, de la spate, mai jos de omoplat.

3. In timpul ridicării, capul presează în piept, fapt care îngreuiază mişcarea

4. Coloana vertebrală nu se arcuieşte suficient înapoi şi de cele mai multe ori se execută o îndoire înainte.

5. Picioarele sînt aruncate în sus şi sub corp, în loc să acţioneze oblic înainte în sus, în continuarea liniei trunchiului.

6. Picioarele cedează din genunchi în momentul în care iau contactul cu solul.

Din experienţa profesorului de educaţie fizică

MARIA BARDOŞI
prof. de ed. fizică la şcoala elementară nr. 97 băieţi

Odată cu începerea noului an şcolar, în faţa profesorului de educaţie fizică se ridică o serie de probleme de a căror rezolvare depinde în mare măsură îndeplinirea cerinţelor programei şi obţinerea unor rezultate cît mai bune.

Asigurarea condiţiilor de lucru este una din problemele importante care condiţionează buna desfăşurare a educaţiei fizice în şcoli.

Dar educaţia fizică în învăţămîntul elementar poate fi predată cu cele mai bune rezultate, chiar şi atunci cînd condiţiile prevăzute în programa de studii nu corespund cu cele existente în şcoală.

Acest adevăr nu este suficient înţeles şi adeseori e contestat, mai ales, de către unele elemente mai tinere ale cadrelor didactice.

Lipsa unei săli de sport şi a aparatelor de gimnastică produce dezorientare şi demobilizare. Invocarea „condiţiilor grele" are drept consecinţă renunţarea la predarea educaţiei fizice, pe scară largă, în şcolile elementare insuficient dotate.

Această concepţie este dăunătoare procesului de învăţămînt, căci după cum se ştie educaţia fizică predată pe baze ştiinţifice, constituie o contribuţie însemnată la educarea tineretului nostru, la care nu trebuie să renunţăm în nici o împrejurare.

Cu dragoste de muncă, cu spirit de iniţiativă şi de inventivitate, dar mai ales cu răbdare şi cu multă stăruinţă, orice profesor de educaţie fizică poate învinge greutăţile. Aşa-numitele „condiţii grele" pot şi trebuie să fie înlăturate, creîndu-se astfel condiţii favorabile predării educaţiei fizice în toate şcolile.

Literatura de specialitate şi mai ales preţiosul manual al autorului sovietic M. Vasiutin ne oferă, în această privinţă, bogate surse de inspiraţii care pot fi utilizate cu deplin succes, adaptîndu-le la condiţiile noastre.

Ca o ilustrare practică voi expune sumar, experienţa mea personală din perioada ultimilor 5 ani prestaţi la o şcoală fără condiţii.

In 1950 am fost numită profesoară de educaţie fizică, la o şcoală elementară de băieţi, într-un cartier mai îndepărtat al Capitalei. Şcoala nu avea sală de gimnastică, nici hol de lucru şi nici coridor. Lipseau complet aparatele de gimnastică, iar elevii nu aveau tradiţia vreunui fel de echipament.

La aceste greutăţi se mai adăugau şi altele care pot fi considerate chiar de mai mare importanţă. Trebuia cîştigat sprijinul directorului, atenţia colegilor, încrederea părinţilor şi dragostea copiilor.

Înlăturarea acestor greutăți cerea, înainte de toate, o muncă de lămurire sistematică și persistentă.

La început, directoarea școlii respective absorbită de numeroase alte sarcini și greutăți ale școlii nu arăta nici un interes față de această problemă ba mai mult nu vedea nici un fel de posibilități de rezolvare. De aceea, dădea indicații ca să se aplice vechea metodă de jocuri în curte, cînd timpul era favorabil („lăsați-i, afară, să bată mingea"). Cu timpul, directoarea s-a convins nu numai de importanța educației fizice, dar și de existența posibilităților, concrete și practice, de a soluționa această problemă. Rezistența a început să slăbească și a fost înlocuită treptat cu un sprijin din ce în ce mai susținut care s-a continuat cu cea mai deplină înțelegere și cu un concurs nelimitat.

Diriginții au manifestat și ei la început, aceeași nepăsare și rezistență care s-a accentuat, mai ales, cînd s-a încercat amenajarea unei săli de clasă în sală de gimnastică, despre care se va vorbi mai jos. Insă, după o muncă de lămurire susținută, cu sprijinul energic al directoarei și cu concursul unor diriginți mai înțelegători a fost învinsă și această rezistență.

Elevii, pe lîngă faptul că erau insuficient disciplinați arătau neîncredere față de profesorul de educație fizică, neîncredere care, procedînd cu mult tact, am reușit să o înlătur. Și referitor la aceasta am să dau un exemplu : într-o zi, la intrarea mea în clasă gălăgia a dispărut ca prin farmec iar cîțiva dintre copii au ascuns la spate, dîndu-și coate, săbii de lemn. Ce se întîmplase ? Ei puseseră în practică ceea ce văzuseră în filmul „Cei trei mușchetari". I-am rugat să se apropie. Cu teamă și neștiind ce are să se întîmple cu ele mi-au întins săbiile. Contrar așteptării lor le-am spus ca fiecare dintre ei să vină ora viitoare cu cîte o sabie și în cadrul lecției aceleia, cu mult entuziasm, au învățat exerciții de scrimă. De asemenea la început, arătau o pasiune exclusivă numai față de fotbal. Gimnastica nu-i interesa. Treptat însă, a început să li se dezvolte interesul și dragostea față de exercițiile de gimnastică, mai ales după primele succese ce le-au cucerit la concursurile de gimnastică.

Pe lîngă toate acestea, părinții nu admiteau copiilor lor să se dezbrace în timpul iernii, la exercițiile de gimnastică, de teama de a nu răci. De asemenea nu voiau să le procure sau să le confecționeze nici cel mai sumar echipament de gimnastică.

Asigurarea unor condiții bune pentru desfășurarea lecțiilor și dorința copiilor de a participa la ore în aceleași condiții ca și cei cu echipament i-a făcut pe părinți să le confecționeze un echipament sumar, care să le permită participarea la lecții.

Astfel, rînd pe rînd, au fost înlăturați toți factorii care contribuiau la rămînerea în urmă a educației fizice în școala noastră.

Iată cîteva metode practice care au fost aplicate, în vederea înlăturării „condițiilor grele".

Cea mai mare greutate o constituia, după cum am arătat, lipsa sălii de gimnastică, a hol-ului de lucru și chiar a coridorului. De aceea, exercițiile de gimnastică trebuiau executate în sălile de clasă.

Rezolvarea acestei probleme s-a realizat treptat, încercînd diferite soluţii pînă cînd ne-am oprit la cea mai bună.

La început s-a încercat executarea exerciţiilor, în fiecare clasă, conform orariului stabilit, fără a se deplasa băncile (programe în bănci). Acest procedeu prezenta dezavantajul că spaţiul liber dintre bănci era cu totul insuficient pentru desfăşurarea unor programe mai complexe, iar monotonia programelor în bănci a produs demobilizarea elevilor.

Mai tîrziu s-a continuat experienţa exerciţiilor în fiecare clasă, însă cu deplasarea băncilor la marginea sălilor de clasă, pentru a se crea un spaţiu liber, la mijlocul clasei. Aceasta prezenta avantajul că se puteau executa programe de gimnastică.

S-au constatat însă alte dezavantaje, care aproape anulau avantajul dobîndit. Deplasarea şi rearanjarea băncilor la fiecare început şi sfîrşit de oră implica pierderea unui timp preţios, de 10—20 minute din fiecare oră de educaţie fizică şi deteriorarea mobilierului şcolar şi a pereţilor clasei, în urma frecventei deplasări a băncilor. De asemenea, mişcarea băncilor şi măturatul clasei crea o atmosferă neigienică.

S-a trecut apoi la amenajarea unei săli de clasă numai pentru exerciţii de gimnastică, în zilele de educaţie fizică. In acest sens, a fost adaptat orariul, planificîndu-se orele de educaţie fizică consecutiv. Aplicarea acestei soluţii nu a fost uşoară. De aceea au trebuit duse discuţii cu diriginţii ca să admită un sistem de rotaţie astfel întocmit, încît celelalte ore la disciplinele teoretice să fie predate, pe rînd, în săli de clasă diferite, pentru ca o sală să devină permanent liberă. Totuşi, pînă la urmă, soluţia a fost acceptată. Ea a înlăturat toate dezavantajele precedente. Inainte de începerea orelor de curs se amenaja sala pentru exerciţiile de gimnastică. Astfel se înlătura pierderea de timp cu deplasarea şi rearanjarea băncilor în fiecare oră. Apoi deplasarea din timp a băncilor şi aerisirea sălii asigura o atmosferă igienică, cu aer curat şi sănătos.

Lipseau însă aparatele de gimnastică.

Spiritul de iniţiativă şi de inventivitate a oricărui profesor de educaţie fizică are un larg cîmp de activitate în imaginarea soluţiilor celor mai potrivite, pentru substituirea aparatelor de gimnastică. Se pot improviza şi adapta aparate de gimnastică pentru sală, pentru curte şi portative.

A. *Aparatele necesare unei săli* pot fi înlocuite prin utilizarea mobilierului şcolar. Iată cîteva exemple din experienţa şcolii unde îmi desfăşor munca şi care au dat rezultate bune:

1. *Băncile* elevilor au fost utilizate pentru a înlocui:

a) *lada,* pentru sărituri cu răsturnare şi pentru sărituri peste bancă prin forfecare;

b) *bîrna* (utilizîndu-se speteaza băncii), pentru echilibru şi pentru sărituri în adîncime;

c) *spalierul,* pentru mişcări de abdomen, de rotaţie a trunchiului, de arcuire a trunchiului (şezînd pe pupitru cu picioarele sprijinite de speteaza băncii);

d) *paralelele,* pentru mișcări de flotare (utilizîndu-se spetezele a două bănci, așezate paralel, una lîngă alta).

2. *Tabla* (demontabilă), a fost întrebuințată pentru diferite exerciții, ca de exemplu:

a) *tragerea la țintă fixă* într-un cerc alb. (Tragerea s-a executat cu mingi de cîrpă, confecționate de elevi);

b) *tragerea la țintă mobilă,* utilizîndu-se cadrul (după demontarea tablei), de care se suspendă cu sfoară de partea superioară unul sau două coșuri de piață (aduse cu mult entuziasm de elevi), în care se execută tragerea tot cu mingi de cîrpă (exerciții pregătitoare pentru baschet);

c) *exerciții pentru învățarea alergării peste garduri* executîndu-se sărituri, prin cadrul tablei, cu piciorul întins înainte (după ce a fost demontată tabla).

3. *Butucii* lemnelor de foc au fost utilizați pentru sărituri și treceri peste obstacole (exerciții de pregătire F.G.M.A.), la diferite jocuri.

B. *Aparatele pentru activitatea în curte* pot fi de asemenea ușor improvizate și întrebuințate pe vreme frumoasă:

1. *Copacii* din curte pentru exerciții de agățare și tragere în brațe.
2. *Gardul* școlii, pentru exerciții de cățărări.
3. *O baracă* mică din curte, pentru exerciții de escaladări și tîrîre.

C. *Aparatele portative* se confecționează de elevi ușor și cu multă plăcere, folosindu-se la jocuri și exerciții. Iată cîteva din acestea:

1. *Săbii din lemn,* pentru exerciții de scrimă.
2. *Arcuri cu săgeți,* pentru tragerea la țintă.
3. *Sfori,* întinse în curte sau în sală, pentru exerciții de sărituri și de tîrîre (sub sfoară).

In felul acesta am rezolvat și problema aparatelor, care au permis executarea unor lecții variate de gimnastică, de atletism și de jocuri.

Pentru rezolvarea problemei echipamentului de gimnastică soluția preconizată și, pînă la urmă, acceptată și ușor suportată de părinți a fost procurarea sau confecționarea în casă a unui tricou și chilot de preferință de culoare albă, pentru a se asigura uniformitatea. La acestea, s-au mai adăugat „cipici" confecționați de mame, din resturi de stofă.

Toți elevii au avut astfel un echipament sumar și puțin costisitor, pe care-l întrețineau curat, folosindu-l cu mîndrie.

Exemplele de mai sus dovedesc că orice profesor de educație fizică poate să-și asigure o „sală de gimnastică", „aparate de gimnastică" și „echipament" dacă obține concursul directorului, colectivului didactic, elevilor și părinților.

Este greșită părerea unora că iarna dacă nu există sală și aparate, gimnastica să fie înlocuită numai prin sporturi de iarnă. Desigur că practicarea sporturilor prezintă o înaltă valoare educativă însă sportul nu trebuie să excludă, ci să completeze lecțiile de gimnastică și de atletism.

In continuare dăm un conspect de lecție ținută la această școală lipsită de condiții optime:

Conspect de lecţie la gimnastică, clasa a V-a

Data.....
Locul desfăşurării : clasă
Material : 2 mingi de cîrpă
2 coşuri de piaţă
2 prăjini
2 bănci din clasă

Sarcini : 1) învăţarea mersului în echilibru ; 2) tragerea la ţintă ; 3) joc aplicativ

Durata	Conţinut — mijloace	Dozare	Indicaţii metodice	Observaţii
I 5'	— Raport. Verificarea prezenţei şi a ţinutei. Intoarceri de pe loc 90^0 — 180^0. — Opriri din mers. Pas alergător. Pas obişnuit. Opt paşi săriţi mărunt, opt paşi ghemuiţi (vrabia). — Coloană de gimnastică cîte 4.		★ ★ ★ ★	
II 15'	1) — Stînd. Ridicare pe vîrfuri cu ducerea braţelor prin înainte în sus 1-2, îndoirea genunchilor cu arcuire, mîini pe duşumea 3-4, întinderea genunchilor cu ridicarea pe vîrfuri, braţele lateral 5-6, revenirea 7-8.	4 ×		
	2) — Depărtat stînd. Ducerea braţelor sus, aplecarea trunchiului înainte 2, arcuire 3, revenirea 4.	4 ×		
	3) — Mîini pe şold depărtat stînd. Indoirea trunchiului lateral, cu arcuire 1-2, aceeaşi în sens invers 3-4.	4 ×		
	4) — Ghemuit stînd, mîini pe duşumea. Intinderea genunchilor 1, revenire 2.	6 ×		
	5) — Şezînd genunchii aduşi, mîini pe bănci lateral. Intinderea unui genunchi 1, revenirea 2 celălalt picior 3, revenirea 4. Ambele picioare 5, revenirea 6. Aceeaşi de la început.	4 ×	Partea a II-a a părţii pregătitoare a lecţiei se desfăşoară pe bănci. Repartizaţi pe bănci şirul 1 la dreapta, şirul 4 la stînga. 2-3 în spate la mijloc.	
	6) — Pe spate culcat genunchii îndoiţi la unghi drept (bicicleta).	6 ×		
	7) — Pe genunchi sprijin pe mîini. Intinderea unui braţ şi a piciorului opus 1-2, revenirea 3-4, aceeaşi invers 5-8.	4 ×		

(*Urmare din pag. 50*)

Durata	Conținut — mijloace	Dozare	Indicații metodice	Observații
	8) — Sus pe bancă, săritura în adîncime și revenirea în coloană de gimnastică cu săritura pe un picior.			
III 25'	a) — Mers în echilibru cu întoarcere de 180°. Săritura în adîncime în extensie. b) — Clasa este împărțită în 2 echipe (pe 2 șiruri). In fața șirurilor, la distanță de 3 m, 2 elevi, țin 2 prăjini de care sînt legate 2 coșuri de piață. Fiecare elev trage la coș. Apoi sub formă de concurs. c) — Ștafetă combinată: mers în echilibru, aruncarea mingii în coș și săritură în adîncime.		2 grupe × △ × △ × △ × △ ○ ○	
IV 5'	— Pas de defilare. — Marș liniștitor.			

In școala noastră, mai presus de pregătirea pentru programele de serbări am pus accentul pe însușirea de către toți elevii a exercițiilor de gimnastică prevăzute în programa de studii.

Buna organizare, pe lîngă rezultatele tehnice obținute de elevii școlii noastre a dus și la alte realizări. In primul rînd, frecvența la orele de educație fizică a crescut la un coeficient de 100%. Absențele nemotivate au devenit inexistente, ceea ce dovedește creșterea interesului pentru educația fizică.

In al doilea rînd, dezvoltarea simțului de disciplină a contribuit la întărirea disciplinei în școală și în familie.

Rezultatele practice pe care le-am obținut dovedesc că educația fizică poate fi predată pe scară largă în învățămîntul elementar, în ciuda lipsei unor condiții corespunzătoare.

Concursul internațional de călărie de la București

GHEORGHE NICOLESCU
Președintele colegiului de antrenori din Comisia centrală de călărie

Între 29 iunie și 4 iulie 1955 s-a desfășurat la București cel de al II-lea concurs hipic internațional. Pentru sportul hipic din țara noastră, după Olimpiada din 1952, acesta a fost cel mai important concurs, prin faptul că a întrunit participarea a 5 națiuni ai căror călăreți sînt bine cunoscuți pe plan internațional: Uniunea Sovietică, Suedia, Republica Populară Federativă Iugoslavia, Republica Populară Ungară și Republica Populară Romînă.

Eforturile depuse pentru organizarea concursului au fost mari datorită faptului că în același timp trebuia să se construiască și o nouă bază hipică, în trecut concursurile organizîndu-se pe hipodromul de trap.

Prin eforturi susținute s-a putut realiza una dintre cele mai frumoase și mai moderne baze hipice din Europa în numai 3 luni. Ea este dotată cu terenuri pentru probele cu obstacole și dresaj — pentru antrenament și concurs — bine amenajate, cu instalații permanente pentru desfășurarea probelor în nocturnă, tabelă de marcaj electrică, etc.

Concurenții loturilor străine care au participat s-au bucurat din plin de condiții optime atît la antrenamente cît și în timpul concursurilor.

Valoarea călăreților națiunilor participante fiind sensibil egală, lupta a fost de la început foarte strînsă, ceea ce a făcut ca disputarea fiecărei probe să fie emoționantă, victoria trecînd de la o națiune la alta de mai multe ori în cadrul aceleiași probe.

Probele au fost variate atît ca formă și gen de obstacole, cît și ca probleme tehnice. Unele dintre probe au impus și anumite greutăți de conducere din cauza combinațiilor deosebite de la o probă la alta. Cu toate aceste dificultăți fiecare traseu a fost parcurs de cîte unul sau adesea de mai mulți concurenți fără nici o penalizare, diferențiindu-se numai prin timpul realizat. Acest fapt ne îndreptățește să afirmăm că tot concursul s-a desfășurat la un înalt nivel tehnic.

Totalizînd premiile cîștigate de fiecare națiune, după rezultatele în care se socotesc numai primii 6 clasați, ajungem la următoarea situație: U.R.S.S. — 21 premii, R.P.R. — 15 premii, R.P.U. — 10 premii, Suedia — 8 premii și R.P.F. Iugoslavia — 1 premiu.

Din totalul de 9 premii I, R.P.R. a cîștigat 4 în cele mai importante probe, afară de Cupa Prieteniei (proba de vînătoare mijlocie, proba de precizie grea, proba pe 2 cai și proba învingătorilor). Celelalte 5 premii I au fost cîștigate de: R.P.U. — 3 și U.R.S.S. — 2.

In clasamentul general individual la probele de obstacole călărețul sovietic Raspopov Vladimir s-a clasat pe primul loc cu 21,3 puncte, ur-

mat imediat de Lilov Boris (U.R.S.S.) și de Timu Mihai (R.P.R.) cu cîte 20 puncte. Pe locul 4 s-a clasat călărețul maghiar Szatola Albert cu 17,6 puncte.

In clasamentul general pe echipe, la probele de obstacole echipa U.R.S.S. s-a clasat pe primul loc, la mare diferență de puncte cu 60,9 puncte, pe locul 2 echipa R.P.R. cu 48,3 puncte, pe locul 3 echipa R.P.U. cu 40,6 puncte, pe locul 4 echipa Suediei cu 27,3 puncte, iar pe locul 5 echipa R.P.F. Iugoslavia cu 2 puncte.

Analizînd fiecare echipă în ansamblu putem afirma cu certitudine că cea mai omogenă și constantă a fost echipa U.R.S.S. care la două probe a ocupat locul I, în majoritatea probelor locurile 2, 3 iar în unele chiar locurile 2, 3, 4, 5. Față de anul 1953 lotul sovietic a făcut un mare progres folosind un stil nou și uniform și o tehnică schimbată. De asemenea au pregătit călărești și cai noi care nu au participat la concursul din anul 1953. Toate acestea sînt rezultatul unei munci perseverente, organizate și științifice.

Dintre călărești sovietici cunoscuți s-au evidențiat în mod deosebit Raspopov Vladimir, Lilov Boris și Kulikovskaia Tatiana, iar dintre cei noi, Favorski Andrei. Lotul sovietic are și cai cu calități deosebite ca: Diagrama, Masiv, Kodex, Plastun, Trium, Manevre, Mastab. Caii sînt bine lucrați, se întorc ușor și răspund la ajutoare cînd sînt solicitați de călărești.

Și echipa R.P.U. a făcut progrese față de anul 1953. In general lotul de călărești este același ca în 1953, cu excepția unui singur călăreț. Lotul de cai însă a fost împrospătat.

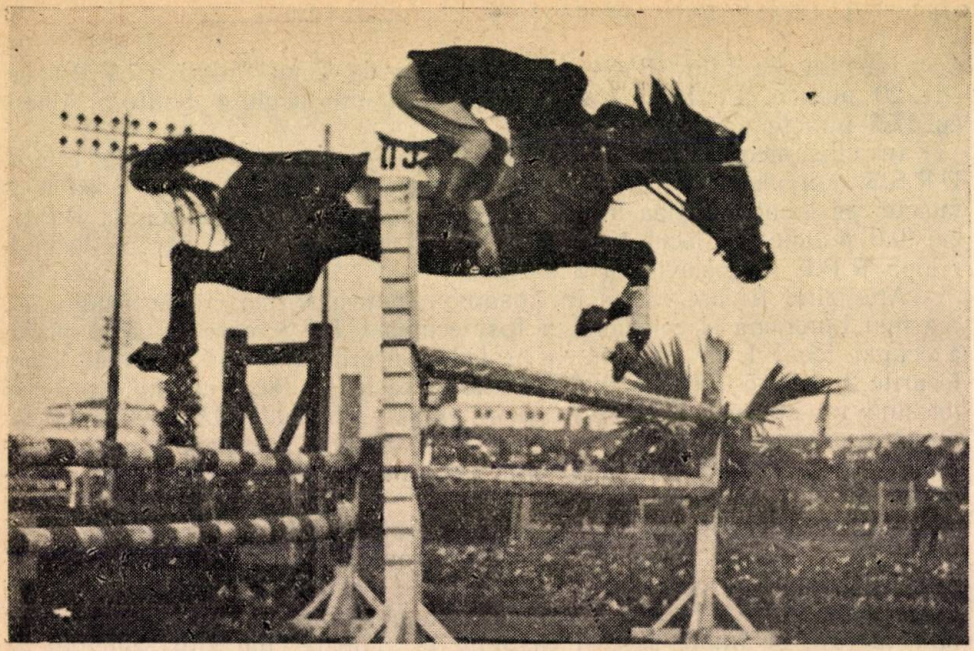
Echipa ungară se caracterizează prin elanul și energia călăreților, în majoritate tineri. Mai persistă încă, în mică măsură, greșeala de a acționa prea mult și prea tare cu mîna. Din această cauză caii nu galopează normal și nu cîștigă teren, merg cu capul prea sus, sînt prea nervoși și nu pot fi aduși calculat la o bătaie precisă la obstacol. In plus, călărești au în general scara prea scurtă și stau prea înapoi pe șa.

Cei mai buni din echipa maghiară sînt: Szatola Albert, Somlay Lajos și Suti Istvan (cel mai tînăr din echipă). Lotul maghiar are și cîțiva cai cu multe posibilități ca: Aranyos, Hóvirág, Gadara, Bátor, Dobos, Arab, Elöre.

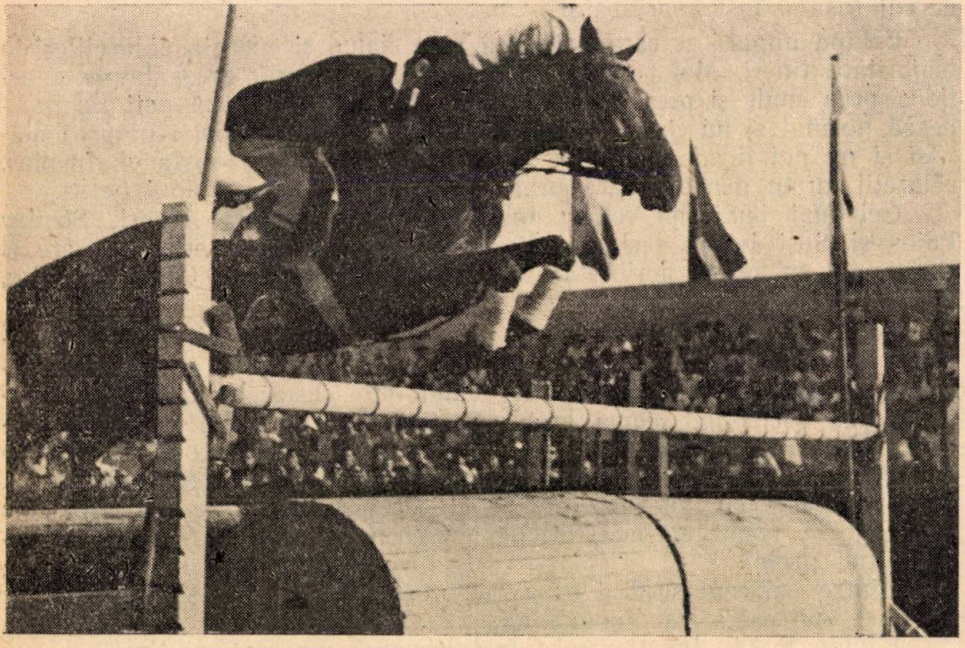
Echipa Suediei s-a remarcat printr-un calm deosebit, un stil uniform și o tehnică mult asemănătoare cu aceea folosită de călărești sovietici. Procedeul lor de a conduce calul între obstacole liniștit și în viteză mică accelerînd numai la cîteva fuleuri de obstacol pentru a executa bătaia cu suficient elan, nu dă posibilitatea să se obțină un timp bun, în schimb dă mai multă siguranță de a sări precis obstacolul. Procedeul este cu atît mai indicat cu cît parcursul este mai greu, cu probleme de conducere mai dificile, cu obstacole mai mari și cu combinații mai grele.

Dintre călărești suedezi s-au remarcat Burman Tor și Gernandt A. Cel mai bun cal a fost Rouquade.

Echipa R.P.F. Iugoslaviei a fost compusă din călărești lipsiți de rutina concursurilor internaționale și cu cai tineri, nelucrați suficient. Ei



1. Antohi Gh. cu calul Mindir în proba de vînătoare mijlocie în care s-a clasat pe primul loc.



2. Velicu Dumitru cu calul Fideș în proba de precizie grea în care a ocupat locul III.

s-au comportat totuși destul de bine și de omogen. Călăreții iugoslavi care au participat la concursul nostru folosesc o tehnică adecvată în curs de perfecționare. Cu această tehnică, cu perseverența, cu calmul de care au dat dovadă și cu caii cu posibilități excepționale pe care îi posedă au toate perspectivele să devină o echipă puternică.

Echipa R.P.R. a obținut în general rezultate bune. S-a putut constata că din punct de vedere tehnic călăreții noștri sînt bine pregătiți. Ei au combativitate și dîrzenie, lucru demonstrat în tot timpul concursului. Rezultatele obținute de ei sînt cu atît mai meritorii cu cît s-a văzut că în comparație cu loturile străine noi nu avem cai de valoarea celorlalte loturi.

Totuși, în timpul concursului s-au comis greșeli care puteau fi evitate și care au făcut ca lotul R.P.R. să se prezinte sub posibilitățile sale. Considerăm deci că rezultatele puteau să fie și mai bune decît cele obținute.

Conducătorul lotului și antrenorul de obstacole nu au făcut cea mai potrivită repartiție a cailor la călăreți. In plus au lăsat pe maestrul sportului Timu Mihai cu un singur cal, în timp ce alți călăreți cu șanse mai puține de a aduce un aport la rezultatele echipei au primit cîte 2 cai buni. Diferența între Timu și primul clasat a fost numai de 1,3 puncte. Deci dacă Timu ar fi avut și al doilea cal, nu-i trebuia să cîștige cu acesta decît 2 puncte (un premiu 5) ca să se claseze pe locul I în clasamentul general.

Tot conducerea lotului nu a făcut înscrierile în probe în mod judicios și a oscilat tot timpul iar la proba pe 2 cai s-a ajuns la combinații făcute în ultimele momente. In timpul concursului s-au făcut schimbări de cai între călăreți ceea ce este cu totul nerecomandabil.

Călăreții au făcut greșeli care nu sînt admisibile unor sportivi fruntași și mai ales unor sportivi de tip nou. Mulți au dovedit tendințe de individualism și chiar de vedetism fiecare urmărind gloria personală, neținînd seama de interesul echipei, manifestate prin lipsa de orientare tactică, printr-o goană exagerată nejustificată, din care cauză s-au primit cele mai multe penalizări, prin lipsa de atenție și concentrare maximă pe parcurs, de la primul obstacol pînă la ultimul.

Aceste greșeli, care se datoresc mai puțin lipsei de pregătire tehnică și mai mult lipsei educației morale și de voință, lipsei de disciplină, de spirit de echipă și îndrumare tactică justă, au contribuit la pierderea a cel puțin 2 premii I, care normal trebuiau să fie cîștigate, precum și a altor premii 2, 3 și 4.

Spre exemplu Antohi, din lipsă de atenție și calm a pierdut proba nenumerotată, doborînd cu calul Mindir ultimul obstacol pe care nu-l mai doborîse nimeni; Țopescu a pierdut proba de viteză, unde a făcut o turnantă prea scurtă, fără să fie nevoie deoarece avea un timp excepțional, doborînd din această cauză cu calul Bolero oxerul pe șanț. La Cupa Națiunilor Timu a făcut două greșeli, pe care le putea evita, cu calul Troika: la rivieră în manșa II și la oxerul de lîngă banchetă, la baraj.

Din aceste greșeli, antrenorii și călăreții trebuie să tragă învățăminte folositoare pentru viitor. Ținînd seama de rezultatele obținute la

concursul internaţional de la Bucureşti, putem să afirmăm cu convingere că, eliminîndu-se greşelile constatate, lotul nostru va putea să reprezinte cu cinste patria în viitoarele întîlniri internaţionale. Pentru aceasta va trebui să se facă în primul rînd o repartiţie judicioasă a cailor, dîndu-se cei mai buni cai la cei mai buni călăreţi, fără nici un alt considerent.

Trebuie înlăturate cu desăvîrşire orice tendinţe de individualism şi vedetism şi cultivat spiritul de echipă. Odată cu aceasta trebuie să se dea o deosebită atenţie orientării care pînă în prezent a fost complet neglijată. Astfel se va ajunge la temperarea vitezei exagerate cu care au mers cei mai mulţi dintre călăreţii noştri, care nu oglindeşte altceva decît goana după premiul I. Călăreţii trebuie educaţi în aşa fel încît să fie convinşi că este greşit să se meargă la risc. In primul rînd trebuie să se asigure o bază echipei urmărind realizarea unui parcurs fără greşeală şi apoi, cu următorii coechipieri şi cai să se încerce îmbunătăţirea rezultatului printr-un timp mai bun pentru cucerirea premiului I.

Pentru aceasta, înaintea oricărei probe antrenorul trebuie să stabilească împreună cu călăreţii tactica pentru fiecare participant în parte în raport cu caracteristica probei respective şi cu particularităţile călăreţului şi calului. Deci fiecare călăreţ îşi va face un plan precis asupra modului cum va conduce calul pe parcurs. Acest plan iniţial poate fi schimbat şi adaptat, după informaţiile pe care le primeşte călăreţul, înainte de a se prezenta la start, asupra rezultatelor adversarilor şi coechipierilor care au alergat înainte.

Va trebui să se perfecţioneze tehnica săriturii, în special pentru anumite obstacole la care călăreţii noştri au făcut mai multe greşeli ca : riviera simplă, numai cu un gard de apel în faţă, combinaţii cu distanţe sub 7 m şi peste 8 m, obstacole largi, masive şi obstacole drepte peste 1,40 m ca : un zid, poartă, staţionată.

Este necesar să se dea mai multă atenţie dezvoltării fizice generale, care a fost mult neglijată şi din care cauză unii dintre călăreţii noştri de bază nu au rezistenţa necesară pentru a depune eforturi mai mari şi prelungite.

De asemenea este necesar să se insiste mai mult asupra pregătirii morale şi de voinţă, adaptată în funcţie de particularităţile fiecărui călăreţ, pentru a face din fiecare un om conştient, patriot, cu o voinţă fermă de a învinge, dar stăpînit, ponderat şi cu putere de concentrare şi atenţie de la primul pînă la ultimul obstacol.

Concursul internaţional de călărie de la Bucureşti a însemnat pentru noi un important schimb de experienţă şi valoroase învăţăminte, care în viitor vor influenţa pozitiv pregătirea lotului nostru de călărie.

Acest concurs a adus o lumină nouă în cunoaşterea mai exactă a posibilităţilor lotului nostru (calităţi, lipsuri la călăreţi şi la cai) şi deci o mai bună apreciere a acestuia. In plus a contribuit mult la popularizarea sportului călare, deoarece a reuşit să atragă un număr însemnat de spectatori care au urmărit cu entuziasm desfăşurarea probelor. Privind rezultatele în ansamblu putem afirma că acest concurs a deschis o nouă etapă în dezvoltarea călăriei la noi în ţară.

Cîteva probleme ale jocului modern de polo pe apă

ADALBERT BALINT
antrenorul echipei de polo pe apă a C.C.A.

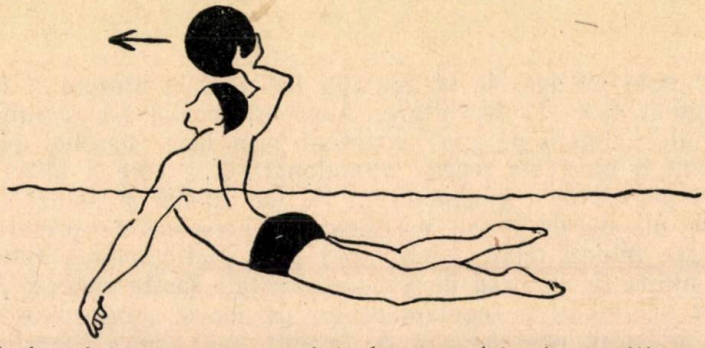
Jocul de polo pe apă, de la apariţia lui pînă în prezent a trecut prin mai mulet faze de dezvoltare. Aspectul jocului s-a schimbat mult: de la iniţialul „fotbal pe apă" a trecut prin faza „baschet pe apă" — aceasta fiind o încercare repede abandonată însă care a lăsat amprente serioase în principiile regulamentului de joc valabil şi astăzi. Mai tîrziu a ajuns la un fel de rugbi, practicat de persoane de preferinţă voluminoase care înotau relativ slab, apoi prin perfecţionarea tehnicii individuale a ajuns la un grad de spectaculozitate foarte ridicat. Astăzi datorită unor schimbări a regulamentului de joc şi progreselor făcute de natație în general, polo pe apă a devenit unul dintre jocurile sportive cele mai dinamice, asemănător cu baschetul şi hocheiul pe gheaţă, în care fazele se succed foarte rapid de la o poartă la alta, toţi jucătorii fiind în permanentă mişcare pe toată întinderea spaţiului de joc. In timp ce în jocul relativ static dinainte de schimbările survenite în regulamentul de joc rolul hotărîtor îl avea tehnica individuală şi rutina (în special în lupta om la om), în jocul modern, caracterizat prin mobilitate, rolul hotărîtor îl are înotul.

Este interesant de ştiut că echipa de polo pe apă a Ungariei, clasată pe primul loc la olimpiada din 1932, care avea media la înot pe 100 metri liber 1:06 a bătut echipa Japoniei cu 20:0, deşi aceasta avea media la înot de cca. 1:01. Astăzi în jocul de polo o asemenea diferenţă la înot este fatală echipei mai încete. Totuşi, faptul că regulamentul în vigoare permite staţionarea jucătorilor la numai doi metri de poarta adversarului face posibil ca echipele mai slabe la înot, dar care au cîte un jucător cu tehnică avansată în trasul la poartă şi folosesc sistemul de joc cu centru fix, să fie avantajate faţă de echipele care se bazează pe jocul în adîncime. De altfel, considerăm că acest fapt constituie o lipsă serioasă a regulamentului, care împiedică evoluţia acestui joc. Credem că împingerea restricţiilor zonei de 2 metri pînă la 4 metri ar ajuta mult la eliminarea acestei deficienţe, care de altfel este totdeauna cauza jocului confuz din faţa porţii, datorită căruia se creează situaţii în care aprecierile libere ale arbitrului, deseori eronate, sînt hotărîtoare. Dar nu acesta este subiectul articolului de faţă.

Jocul modern mobil cu o înfăţişare nouă, cere calităţi noi şi deci impune sarcini noi de antrenament atît din punct de vedere tehnic cît şi tactic. Articolul de faţă are ca scop tratarea acestei probleme, căutînd calea rezolvării prin analiza sarcinilor de joc.

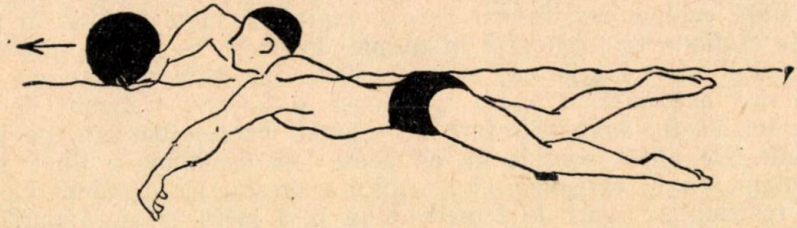
Tehnica individuală

In general, în jocul de polo bagajul elementelor de antrenament este învechit şi nu corespunde necesităţilor actuale. Pornind de la faptul că în jocul modern toate acţiunile se desfăşoară în plină viteză : pasele, preluările, trasul la poartă, ne dăm seama de o schimbare esenţială care constă în schimbarea poziţiei corpului din vertical în orizontal. Picioarele care aveau rolul ca prin călcarea apei să menţină corpul la suprafaţă sau prin foarfecă să-l salte din apă, în jocul modern în tot timpul



1.

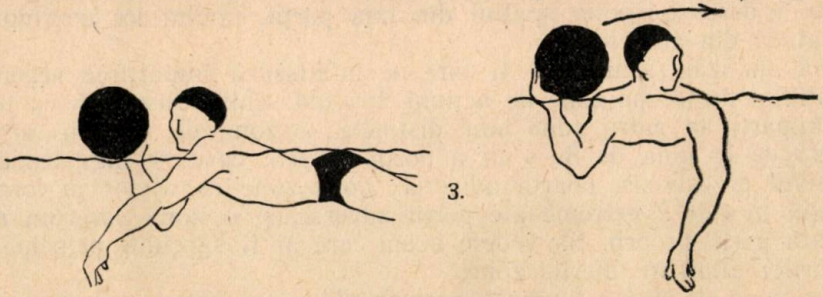
mînuirii balonului vor avea sarcini de propulsie, în poziţie pe faţă sau pe spate, pentru a putea menţine distanţa faţă de adversar. Pasarea balonului la mîna unui coechipier în plină mişcare cere o atenţie deosebită. La pasarea balonului trebuie să se ţină seama de viteza de deplasare a obiectivului şi de poziţia braţului care va prelua balonul pentru ca executarea preluării să nu micşoreze viteza coechipierului. Trasul la poartă şi pasele la distanţă vor fi executate printr-o simplă cambrare a corpului, intensificarea bătăii de picioare (craul) şi aruncarea balonului de deasupra capului, folosind elasticitatea braţului şi corpului (vezi schiţa nr. 1) fără schimbarea poziţiei orizontale în mişcare într-o poziţie verticală statică. La distanţe mai scurte aruncările trebuie executate



2.

prin şurub înainte (vezi schiţa nr. 2) sau lateral din antebraţ, fără ridicarea prealabilă a balonului de pe apă (vezi schiţa nr. 3). De asemenea executarea aruncărilor din poziţia de înot pe spate prezintă o importanţă deosebită. In tot timpul executării acestor aruncări picioarele şi braţul liber acţionează intens pentru a menţine viteza maximă de înaintare. Pentru exersarea acestor elemente tehnice se vor executa exerciţii colective în sensul concepţiilor tactice de bază ale echipelor respective. Antrenorul să nu se mulţumească niciodată cu exerciţii tip, în general

plictisitoare. Fantezia antrenorului poate să contribuie foarte mult la variabilitatea antrenamentului. Cît mai multe şi variate exerciţii de antre-

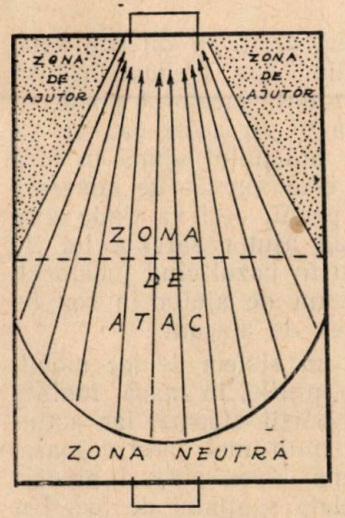


3.

nament care să aibă de preferinţă obiective complexe ; automatizarea să fie combinată cu exerciţii de atenţie ş. a. m. d.

Principii de deplasare în teren

Concepţia de joc considerată cea mai avansată este întreprinderea atacului supranumeric, la care participă întreaga echipă. In caz de nereuşită a atacului toată echipa se retrage cu cea mai mare viteză în apărare. Această tactică de joc cere eforturi mari din partea jucătorilor, iar încheierea cu succes a unui atac este mult îngreuiată din cauza aglomerării ce se produce în faţa porţii atacate. Prin acest sistem de atac se uşurează acţiunile de contraatac ale echipei adverse, prin faptul că tot terenul din spate rămîne descoperit în urma tendinţei tuturor jucătorilor de a ajunge în faţa porţii adverse.



Pentru a elimina risipa de forţă şi pentru a ameliora posibilitatea de a termina atacul cu succes, trebuie să găsim forme în care atacul supranumeric să se poată efectua cu 2 sau cel mult 3 atacanţi, contra 1 sau 2 apărători, în aşa fel încît la un eventual contraatac acoperirea terenului din spate să fie cît mai uşor de efectuat prin schimbul de locuri în scară. Atacul propriu-zis fiind efectuat de maximum 3 jucători restul de 3 avînd sarcină de ajutor, care nu cere efort maxim, efortul va fi alternat tot timpul jocului cu o oarecare odihnă ; astfel participarea jucătorilor va fi folosită mult mai raţional.

Pentru a găsi procedeul care să asigure cele mai mari şanse de reuşită şi care să nu depindă numai de greşelile comise de adversar ci să se bazeze pe acţiuni experimentale în cadrul şedinţelor de antrenament trebuie să împărţim terenul în zone de acţiuni cu sarcini bine definite, chiar obligatorii, pentru jucători (vezi schiţa nr. 4).

Considerînd ca primă sarcină evitarea aglomerărilor în faţa porţii atacate este bine să se adopte următorul principiu : „Jucătorii ajunşi în

faţa porţii cu balon sau fără balon, în momentul în care sînt marcaţi de adversar să tindă să se retragă oblic spre laturile terenului, înapoi, pentru a descongestiona spaţiul din faţa porţii, făcînd loc coechipierilor care atacă din adîncime".

Să analizăm schiţa nr. 4, care ne înfăţişează împărţirea schematică a spaţiului de joc pe zone de acţiuni. Privind schiţa observăm că terenul este împărţit în patru zone bine distincte: o zonă de atac în formă de evantai de la linia de 3—4 m a porţii proprii, care se îngustează spre obiectivul propriu-zis, poarta adversă; două zone de ajutor în formă de triunghi în cele 2 extreme ale porţii adverse, şi o zonă oarecum neutră din faţa porţii proprii. Să vedem acum care ar fi sarcinile principale ale jucătorilor aflaţi în diferite zone.

In zona de atac: tendinţă permanentă către poarta adversă, ţinînd seama de plasamentul adversarului şi numărul coechipierilor aflaţi în zona de atac în faţa jucătorului respectiv, avînd ca scop final trasul la poartă.

In zonele de ajutor: jucătorul are tendinţa permanentă de retragere înspre poarta proprie, avînd ca sarcină principală servirea jucătorilor din zona de atac căutînd prin deplasări înapoi să se demarce de adversar, iar în caz de contraatac, înotînd în diagonală spre mijlocul terenului propriu să asigure apărarea. *Din zonele de ajutor nu se trage la poartă.*

In zona neutră: jucătorul se odihneşte în timpul atacului, fiind atent la adversarul direct, căutînd să-l sustragă de la participarea în organizarea apărării.

Am arătat sarcinile principale ale jucătorilor aflaţi în diferite zone în momentul în care balonul este în posesia echipei lor. Trebuie însă să specificăm că făcînd o deplasare, la un moment dat, jucătorul poate să treacă limitele zonei de unde a pornit acţiunea şi în acest caz se va schimba şi sarcina lui principală. De exemplu: atacantul ajuns în faţa porţii adverse fără balon, în momentul în care este marcat de adversar are ca scop să descongestioneze terenul în faţa porţii, deci va tinde spre marginile terenului. Astfel, ajungînd în zona de ajutor sarcina lui de atacant se va transforma în cea de ajutător. Sau în cazul cînd jucătorul, în retragerea lui intră la un moment dat din zona de ajutor în cea de atac sarcina lui de ajutor se va transforma în cea de atacant.

In felul acesta se va ajunge într-adevăr la un sistem de joc mobil, modern, organizat, din care vor lipsi deplasările inutile, în masă, înainte şi înapoi, nu se vor produce aglomerări în faţa porţii atacate, iar acţiunile vor fi mult mai clare şi în acelaşi timp şi mult mai spectaculoase.

Jocul spre care se tinde în viitor nu va mai avea posturi precise pentru jucători, ci sarcini precizate pentru parcelele spaţiului de joc. Un jucător bun va trebui să cunoască atît tehnica atacului cît şi a apărării, va trebui să înoate foarte rapid şi să fie rezistent.

In concluzie, jocul modern este un joc mult schimbat faţă de cel vechi. Schimbîndu-se sarcinile jucătorilor în timpul jocului trebuie să se schimbe şi modul de antrenament. Trebuie să se introducă cu curaj, elemente noi în şedinţele de antrenament, să se facă antrenamente de polo şi nu antrenament de înot distractiv.

Discuții

In legătură cu structura complexului G.M.A.

In continuarea discuțiilor cu privire la reorganizarea complexului G.M.A. publicăm materialul trimis de profesorul Bivolaru Sever, metodist pentru educație fizică al regiunii Hunedoara.

Colectivul de metodiști pentru ed. fizică din reg. Hunedoara găsește că hotărîrea C.C.F.S./C.M. de a face unele modificări a normelor complexului G.M.A. este necesară și oportună.

Includerea în complex a vîrstelor de 12 și 13 ani, renunțarea la grupele de probe la alegere și introducerea numai a normelor obligatorii, renunțarea la calificativele de reușit și excelent considerăm că sînt modificările cele mai importante și necesare.

Referitor însă la fixarea ramurilor de sport și a normelor, nu sîntem întru totul de acord cu proiectul C.C.F.S./C.M. și anume:

— Complexul G.M.A., constituind baza sistemului nostru de educație fizică, care are ca scop întărirea sănătății și dezvoltarea multilaterală a aptitudinilor fizice ale cetățenilor din R.P.R. în vederea pregătirii lor pentru muncă și apărarea Patriei, trebuie să cuprindă acele ramuri de sport care aduc cea mai mare contribuție la atingerea scopului propus și care se pot practica în condițiile noastre de muncă (baze sportive, materiale sportive, cadre tehnice etc.).

— După cei 6 ani de aplicare a complexului G.M.A. s-a observat că ramurile de sport cel mai mult practicate, datorită bineînțeles condițiilor existente, au fost gimnastica, atletismul, înotul, schiul și tirul, iar în foarte mică măsură s-au trecut normele la ciclism, călărie, patinaj etc.

In viitor propunem să ne orientăm tot spre gimnastică, atletism, înot, schi și tir, deoarece aceste ramuri de sport se pot practica în condiții mulțumitoare în țara noastră și datorită specificului lor permit angrenarea în mișcarea sportivă a unui mare număr de tineri și virstnici.

Cercetînd proiectul de norme ale complexului pe grade, facem următoarele observații:

F.G.M.A. (12—13 ani). Punctul 2, gimnastică și jocuri. Nu sîntem de acord să se introducă ca normă jocurile dinamice. La 12 și 13 ani copiii se găsesc în clasele a VI-a și a VII-a, clase în care conform programelor de învățămînt se practică cel puțin un joc sportiv — după condiții; ba mai mult chiar, la această vîrstă copiii se întrec în cadrul Spartachiadei pionierilor și școlarilor la jocuri sportive ca: volei, fotbal, oină, handbal. A organiza competiții de jocuri dinamice în cadrul complexului, la această categorie de vîrstă, înseamnă a te întoarce de la o treaptă mai avansată la una inferioară, care în mod sigur n-ar stîrni prea mult interesul copiilor.

La punctul 5 (mers și alergare pe teren variat) sîntem de părere ca această probă să se numească cros, termen care a intrat în terminologia noastră sportivă și care înseamnă alergare pe teren variat. Denumind-o mers și alergare pe o anumită distanță se presupune că această distanță este împărțită în portiuni care se vor parcurge unele în mers iar altele în alergare. Pe noi ne interesează ca distanța respectivă să fie parcursă într-un anumit timp, pe un anumit traseu (variat), cu un anumit costum, iarna. Pe concurent îl privește dacă aleargă tot timpul, merge tot timpul, sau alternează alergarea cu mersul, dacă distanța cerută prin tabelul de norme este parcursă în timpul reglementar.

Această observație se referă la toate gradele complexului.

F.G.M.A. (14—15 ani). Punctul 6. Nu sîntem de părere să se introducă ca normă obligatorie pentru elevi jocurile sportive. Aceasta nu se va putea realiza deoarece vine în contradicție cu regulile sportive școlare, care opresc participarea la competiții a elevilor slabi la învățătură.

De altfel noi în principiu nu sîntem de acord cu introducerea jocurilor sportive ca norme în cadrul complexului. Practicarea jocurilor sportive în şcoli s-a făcut pînă în prezent la un nivel scăzut, din cauza numărului mare de cadre necalificate. Aceste cadre nu au asigurat dezvoltarea fizică necesară elevilor respectivi, nu au practicat gimnastica şi atletismul decît în mică măsură, lecţiile de educaţie fizică reducîndu-se în cele mai multe cazuri la „baterea mingii" de către elevi. Şi tocmai aceste cadre au cele mai multe cazuri de sportivi care şi-au trecut normele la jocuri sportive.

Tineretul nu are nevoie de stimulent pentru a practica jocurile sportive, deoarece face aceasta în mod firesc. Trebuie însă determinat să practice ramurile de sport de bază (gimnastică, atletism, înot, schi) ca o condiţie indispensabilă a practicării jocurilor sportive.

Este adevărat că în complexul G.T.O. la categoria juniori, sovieticii au prevăzut ca norme jocurile sportive. Dar noi nu am ajuns la nivelul lor de dezvoltare, mai ales în privinţa cadrelor, care constituie o condiţie esenţială în practicarea jocurilor sportive.

G.M.A. gradul I. Punctul 5. Nu sîntem de părere să se înlocuiască proba de înot cu proba de călărie sau ciclism şi aceasta din următoarele motive:

Dacă am lua numai cazul tinerilor de la sate am vedea că unii dintre ei — datorită condiţiilor — nu au posibilitatea nici să înoate, nici să călărească, nici să meargă cu bicicleta.

De altfel nici sovieticii care stau incomparabil mai bine decît noi în privinţa cailor, nu au prevăzut în complexul G.T.O. probe de călărie.

Noi propunem ca pentru o perioadă de 5 ani proba de înot să fie înlocuită, acolo unde nu sînt posibilităţi de practicare, pentru bărbaţi cu o probă de marş atletic, iar pentru femei cu o probă de marş cu durata de o zi.

Recenzie:

Revista „Testneveléstudomány"

Spre sfîrşitul anului 1954, în R.P.U. s-a constituit Consiliul ştiinţific de cultură fizică, colectiv obştesc care funcţionează pe lîngă Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi care are ca scop crearea climatului dezvoltării muncii ştiinţifico-metodice şi de cercetări precum şi elaborarea principiilor şi îndrumarea acestei munci în toate domeniile de activitate ale culturii fizice şi sportului. Organul Consiliului ştiinţific de cultură fizică, publicaţia periodică „Testneveléstudomány", este forul prin care oamenii de ştiinţă care se ocupă de problemele de cultură fizică şi sport, împărtăşesc din experienţa lor, relatează despre cercetările efectuate, dezbat rezultatele la care au ajuns şi întreţin legătura cu oamenii de specialitate din alte ţări.

Numărul 1 al revistei „Testneveléstudomány" are un conţinut bogat, cuprinzînd o seamă de articole care tratează probleme teoretice şi practice ale mişcării de cultură fizică şi sport.

Primele pagini ale revistei, care sînt consacrate constituirii Consiliului ştiinţific de cultură fizică, conţin cuvîntările rostite la şedinţa de constituire, precum şi probleme organizatorice etc.

In continuare găsim comunicarea Institutului medico-sportiv — „Date cu privire la circulaţia clorurilor în urma activităţii sportive a organismului", lucrare aparţinînd şefului laboratorului de cercetări a C.C.F.S., dr. Grubich Vilmos şi colaboratorului ştiinţific al laboratorului de cercetări al C.C.F.S., dr. Barth György.

Articolul lui M. A. Cerevkov — „Despre legăturile esenţiale între educaţia fizică şi cea intelectuală", apărut în revista „Sovetskaia pedagogika", ridică problema unităţii între educaţia fizică şi cea intelectuală ca o condiţie care favorizează dezvoltarea multilaterală a copiilor.

Asistentul universitar Ludvig Győző şi antrenorul emerit Dobránszky István sînt autorii unor cercetări în legătură cu necesitatea şi utilitatea stabilirii obiective a forţei loviturii şi timpului de reacţie a boxerilor. In acest scop ei şi-au imaginat şi construit un aparat care este descris în articolul lor.

Despre tehnica înotului fluture cu procedeul delfin, scrie Rajki Béla, directorul bazinului naţional de înot sportiv, folosind kinograma primului înotător care a utilizat în Ungaria acest procedeu — Fejér Zsolt — şi care este considerat ca avînd tehnica cea mai bună.

Prof. univ. dr. Nemessuri Mihály este autorul lucrării „Bazele morfofuncţionale ale culturii fizice medicale".

„Cît timp se află mingea la cîte un jucător de fotbal în timpul celor 90 minute de joc" este titlul articolului semnat de prof. Csaknády J. Jenö, antrenor de fotbal. Folosind ca subiecţi pe cei mai buni jucători de fotbal maghiari, autorul a înregistrat timpul folosit cu mingea de către aceştia în decursul unui meci. Prin concluziile sale „...prea puţin timp este mingea la cîte un jucător de fotbal şi de prea puţine ori se întîlneşte cu mingea un jucător în timpul unui meci", autorul demonstrează că jocul de antrenament la două porţi nu este cel mai eficace pentru învăţarea şi exersarea elementelor tehnice. In acelaşi timp, în articol se dau indicaţii metodice pentru învăţarea elementelor tehnice în fotbal.

Rămînerea în urmă a sprinterilor şi săritorilor maghiari l-a preocupat pe profesorul de educaţie fizică, arhitectul Kiss István, care face critica antrenamentului acestora. El recomandă organizarea antrenamentului săptămînal al atletului în aşa fel încît după 2—3 zile să se intercaleze 1—2 zile de odihnă. In argumentaţiile sale, autorul are în vedere învăţătura lui I. P. Pavlov în legătură cu reflexul paradox şi cercetările lui A. V. Hill.

Asist. univ. Moczár Elemér şi ing. chim. Csanàdi Magdolna au făcut o serie de experienţe în legătură cu găsirea mijloacelor pentru obţinerea calităţilor pe care trebuie să le aibă ceara de schi. Ei publică cîteva reţete de ceară de schi, ce se pot realiza cu materiile prime existente în R.P.U.

Intr-un capitol special, prof. univ. Kálmánchey Zoltán, pune în discuţie problema formalismului în cultura fizică. La această discuţie participă prof. Soss István, ale cărui rînduri sînt publicate în continuarea capitolului.

In paginile revistei se găsesc recenzii de cărţi (Guy-Claude Piedfer — „Analiză tehnică cu privire la o metodă modernă de sabie" apărută în editura autorului, Gand, Belgia 1953; Rudolf Ortner „Construcţii sportive", Editura C.D.W. Callwy München 1953); recenzii de reviste (Sportorganizator, edit. Sportverlag Berlin 1955, anul 4, nr. 1); recenzii de articole de specialitate „Manual nou" — apărut în revista „Teoria i Praktika" anul 16, nr. 4, 1953 şi „Educaţia fizică şi ştiinţa" de dr. Martin Zeuner apărut în revista „Theorie und Praxis der Körperkultur" 1954, anul 3, nr. 10—12).

Ultima parte a revistei este consacrată celor mai variate probleme de actualitate. Problema vocabularului sportiv de pildă este atacată de mai mulţi autori; revista publică printre altele şi sorisoarea de răspuns a Institutului de lingvistică al Academiei R.P.U. în legătură cu introducerea unor cuvinte, şi justa folosire a unor expresii etc. In continuare găsim articole despre „Influenţa timpului şi a climei asupra performanţelor sportive". „Ştiinţa în slujba schiului", notările prof. Kovács István despre stabilirea instalării formei sportive.

Intr-un articol, revista informează cititorii despre principalele probleme ridicate la consfătuirea pe ţară în legătură cu munca ştiinţifică de cultură fizică şi sport.

O deosebită importanţă prezintă pentru cadrele de specialitate de toate gradele şi mai ales pentru cei care se ocupă de cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului, literatura de specialitate fără de care nici nu se poate închipui munca de cercetări ştiinţifice. De aceea indicaţiile de ordin organizatoric ale doctorilor Gedényi Mihály şi Garam Jenö, pentru alcătuirea unei bibliografii de sport, sînt deosebit de preţioase.

Revista evocă amintirea lui A. N. Krestovnikov, membru corespondent al Academiei de ştiinţe medicale din U.R.S.S., întemeietorul fiziologiei exerciţiilor fizice şi anunţă pierderea dr. Kellner Daniel, unul din neobosiţii cercetători din domeniul culturii fizice şi sportului din Ungaria.

OLGA HOLZER

POȘTA REDACȚIEI

Eug. Saviuc-Ploiești. Ne interesează articolul dvs. „Despre activitatea extrașcolară a elevilor", de care pomeniți în scrisoare și vă rugăm să-l trimiteți redacției revistei noastre.

G. Zugrăvescu-Timișoara. Am primit scrisoarea dvs. ce cuprinde aprecieri asupra revistei noastre.

Observațiile sînt prețioase și unele dintre ele le vom pune în curînd în aplicare.

Eug. Florian-Prundul Bîrgăului. Cartea maghiară „A magyar sport az eredmények tükrében" care vă interesează o puteți comanda la librăria „Cartea Rusă" din Cluj.

Emeric Fabry-Oradea. Vă mulțumim pentru comunicările făcute redacției noastre prin scrisoarea dvs.

Către colaboratori

Revenim pe această cale asupra felului în care trebuie să prezinte colaboratorii noștri materialele. Pentru orientare dăm mai jos o tematică generală:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă, rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiență, culegere de date, note personale în problema respectivă, raționament etc.). e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

De asemenea rugăm colaboratorii să țină seama și de următoarele indicații:

a) manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină, la 2 rînduri, cu panglică neagră, pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii;

b) să fie predat întîiul exemplar bătut la mașină sau prima copie citeață;

c) să fie indicat locul clișeelor;

d) să se dea numele și adresa exactă.

NOTĂ.

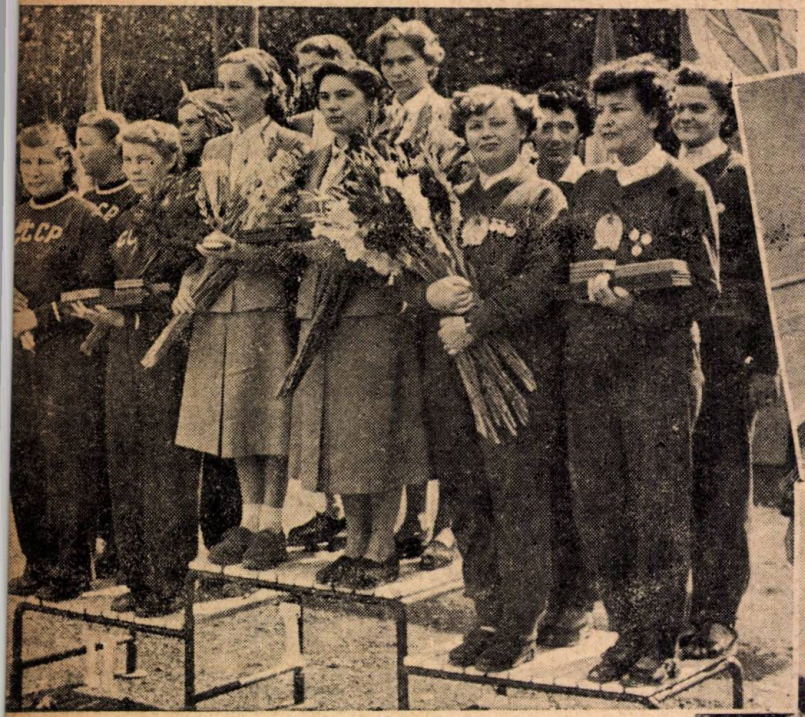
Anunțăm cititorii noștri că începînd cu nr. 11 vom publica în coloanele revistei noastre răspunsuri la unele întrebări adresate redacției, în legătură cu diferite probleme de specialitate din domeniul sportului.

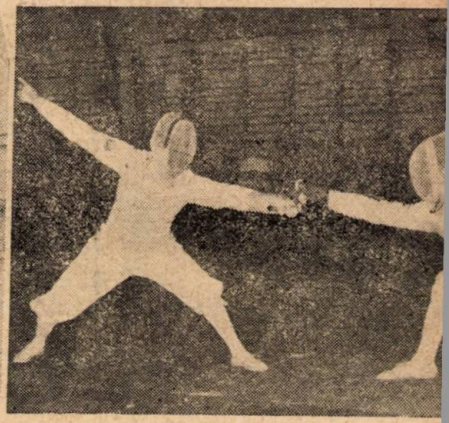
Rugăm pe cei care se adresează cu întrebări să menționeze pe plic: pentru rubrica „Răspundem cititorilor".

3 LEI

„O MARE INSEMNĂTATE PENTRU DESTINDEREA INTERNAȚIONALĂ ARE INTENSIFICAREA RELAȚIILOR CULTURALE-ȘTIINȚIFICE, ARTISTICE, SPORTIVE INTRE DIFERITE ȚĂRI

Din cuvîntarea tov. Gh. Gheorghiu Dej la adunarea festivă pentru sărbătorirea celei de a 11-a aniversări a eliberării Romîni





1. In cadrul primei ediții a Campionatelor Europene de Tir echipa noastră teminină s-a clasat pe locul I cu 1563 p. la proba armă liberă calibru redus — poziția genunchi.

2. Echipajul de schif 4 fără cîrmaci al R.P.R. format din Ștefan Pongrat, Radu Nicolae, Anton Sînceac, Tiberiu Măcean campion al Europei pe anul 1955.

3. In întîlnirea cu Austria la concursul individual de floretă Tudor Ilie a ocupat locul I, iar Chelaru Vasile locul III.

4. Cu ocazia turneului întreprins de reprezentativa de rugbi a orașului București în Anglia, sportivii romîni au obținut rezultate remarcabile învingînd Swan - Sea cu 19—3, făcînd egalitate 9—9 cu Harlequins din Londra și pierzînd la limită la Cardiff cu 3—6. Aripa dreaptă G. C. Jones (Swan - Sea) într-o situație critică este forțat să se apere „în extremis" degajînd în margine.

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

11

ANUL VIII

1955

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

CUPRINSUL

	Pag.
* * *: Să asigurăm o activitate sportivă intensă în perioada de iarnă	1
I. MAYER: Cercetări asupra formării deprinderilor motrice la gimnastica sportivă.	3
O. JGUTOV: Prima ediție a campionatelor europene de tir de la București	10
C. POPESCU: Din metodica pregătirii echipei feminine de handbal	19
M. FLAMAROPOL: Pregătirea jucătorilor de hochei pe gheață înaintea începerii campionatului R. P. R. pe anul 1956 .	31
V. DUMITRESCU: Unele aspecte ale pregătirii atleților noștri fruntași	38
O. BĂNĂȚEANU: O nouă programă pentru educația fizică în învățământul superior	47
V. COSTICĂ: Din activitatea Consiliului regional Stalin al asociației sportive „Recolta“.	52
* * * Discuții în legătură cu structura complexului G.M.A. . . .	55
* * * De la Consiliul științifico-metodic al C. C. F. S.	56
Răspundem cititorilor	58
Bibliografie	63

COLEGIUL DE REDACȚIE:
A. BALAJ, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, OLGA HOLZER, Prof. A. IONESCU, Prof. O. IONESCU, Prof. RUXANDRA IONESCU, Prof. I. ISTRATE, Prof. SILVIA NEGREANU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMELL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr FL. ULMEANU

COPERTA NOASTRĂ

Fază din meciul de handbal susținut de echipele reprezentative feminine ale R.P.R. și R.P.U. la București în perioada de pregătire pentru jocurile sportive prietenești din cadrul Festivalului de la Varșovia.

Înaintașa Elena Pădureanu aruncă „liberă“ la poartă în urma unei faze tactice reușite datorită blocajului apărătoarei care se vede în spate. Cele 4 jucătoare maghiare care supravegheau jocul pe extrema dreaptă nu mai pot interveni.

Redacția
București Str. Vasile Alecsandri
Nr. 6 Telefon: 2.42.28
Administrație: str. Elie Radu nr.5
Telefon 4.20.73

Costul unui abonament pe an lei 36

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 11 — 1955**

Să asigurăm o activitate sportivă intensă în perioada de iarnă

In anii regimului de democrație populară a intrat în obișnuința cadrelor tehnice și a sportivilor din țara noastră de a considera — așa cum este și firesc — sezonul de iarnă, drept o etapă integrantă a procesului de pregătire în vederea sezonului competițional.

Experiența a demonstrat cu prisosință că asigurarea activității sportive în timpul iernii are repercusiuni deosebit de favorabile asupra creșterii calitative în toate ramurile de sport.

Rezultatele valoroase obținute în acest an la canotaj, handbal și tir, care au ridicat prestigiul sportiv al patriei noastre, confirmă faptul că la acele discipline unde sportivii înțeleg just problema pregătirii continue și nu neglijează antrenamentele, ci le adaptează condițiilor ce le oferă iarna, eforturile sînt răsplătite din plin.

In iarna anului 1954—1955, prin străduințele și justa orientare a sportivilor și cadrelor tehnice din multe regiuni s-au realizat o serie de succese care s-au concretizat în: organizarea în bune condiții a activității competiționale, întărirea organizatorică a colectivelor sportive, intensificarea muncii de educație politico-ideologică și de instruire în rîndurile sportivilor. Astfel de preocupări s-au remarcat, îndeosebi, în regiunile: Suceava, Pitești, Regiunea Autonomă Maghiară și altele. De subliniat că în aceste regiuni s-a pornit și de la premisa practică că amenajarea bazelor sportive deschise de iarnă și procurarea de materiale și echipament să se înfăptuiască prin resurse locale. Așa se explică amenajarea numeroaselor terenuri de hochei, confecționarea de schiuri și săniuțe, fără a întrebuința fondurile centrale.

Cu toate că s-au obținut unele realizări în această direcție, totuși trebuie spus că atît pregătirile cît și însăși activitatea sportivă de iarnă continuă să se desfășoare necorespunzător. Din această cauză, în special sporturile de iarnă (schiul, hocheiul și patinajul) în contrast cu alte discipline, se mențin la un nivel scăzut, nesatisfăcător, iar în alte sporturi în care sportivii încep activitatea competițională intensă primăvara, tocmai din cauza stagnării din lunile decembrie, ianuarie, februarie, intră tîrziu în formă, suferind ulterior fluctuații.

Sezonul sportiv de iarnă 1955—1956 trebuie folosit la maximum de toate organele, organizațiile sportive și de sportivi, pentru ridicarea calității sportului nostru. Trebuie să ne preocupe în mod special faptul

că se apropie jocurile olimpice de la Melbourne din 1956, întreceri internaționale de mari proporții în cadrul cărora țara noastră va trebui reprezentată cu toată cinstea și în spiritul creșterii înregistrate în ultimii ani de mișcarea noastră de cultură fizică și sport.

În activitatea sportivă de iarnă se va pune preț în primul rînd pe inițiativa menită să ducă la asigurarea bazelor sportive corespunzătoare, săli de sport și terenuri deschise, patinoare, pîrtii. În planificarea competițiilor sportive centrale și locale va trebui să se țină seama în primul rînd de calendarul sportiv al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport și calendarele organelor locale. Ele vor avea ca obiectiv principal angrenarea unui număr cît mai mare de sportivi în practicarea disciplinelor sportive de iarnă, indiferent de ramura ce-o practică.

Se va accentua asupra întrecerilor de masă, în cadrul cărora oamenii muncii și tineretul să poată concura fără a fi împiedicați de greutățile izvorîte de obicei din pretextul: „n-avem echipament corespunzător". Aceste competiții vor trebui precedate de o intensă activitate agitatorică, care să îndemne la acțiune colectivele sportive.

Întrecerile de masă pot și trebuie folosite de sportivi în vederea obținerii normelor din cadrul complexului sportiv G.M.A. la sporturile practicabile iarna. În acest domeniu trebuie să se țină seama de diversele centre organizate de Comitetul Central al Sindicatelor și Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, care sînt înzestrate cu materiale și echipament și îndrumate de antrenori pricepuți.

Sezonul de iarnă este propice activității de reîmprospătarea cunoștințelor cadrelor tehnice și a sportivilor.

Trebuie să se dea o atenție deosebită activității sportive de iarnă la sate. Învățînd din experiența anilor trecuți trebuie organizată o activitate competițională bogată și variată, întemeiată, în primul rînd pe tradiționala „spartachiadă de iarnă a satelor". În această privință asociația sportivă „Recolta", căreia îi revin sarcini de răspundere, alături de celelalte foruri interesate, trebuie să ia din vreme toate măsurile necesare.

A organiza regulat întreceri sportive în această perioadă, a îngriji și întreține bazele sportive și a asigura munca educativă presupun existența unui puternic colectiv obștesc, competent și vast.

Se impune de la început reorganizarea (unde este cazul) și organizarea comisiilor pentru sporturile de iarnă, atragerea tuturor organelor de stat și a organizațiilor de masă interesate în pregătirea condițiilor pentru o activitate continuă și variată. E necesar de asemenea ca alegerea organelor de conducere a colectivelor sportive și adunările generale în care se dau rapoarte asupra activității sportive, ce vor avea loc la începutul noului an să fie un puternic prilej de întărire organizatorică a mișcării noastre sportive, de luminare a perspectivelor ce stau în fața tuturor în anul 1956.

Creșterea mai impetuoasă a activității și a rezultatelor sportive în anul 1956 este strîns legată și în bună măsură condiționată de felul cum se va desfășura activitatea sportivă în actualul sezon de iarnă.

Să dovedim practic și cu toată răspunderea maturitatea mișcării noastre de cultură fizică și sport și dorința ei de a se afirma și mai mult în anul ce vine, primul an al celui de al doilea plan cincinal.

Cercetări asupra procesului formării deprinderilor motrice în gimnastica sportivă*)

IOSIF MAYER
lector la catedra de gimnastică
a I.C.F.

Lucrarea are ca scop aprofundarea problemelor care privesc formarea deprinderilor motrice la mişcările executate cu mare viteză şi efort din gimnastica sportivă şi determinarea metodelor superioare necesare în procesul de instruire.

La prelucrarea materialului am urmărit o îmbinare cît mai strînsă a problemelor tehnice cu cele anatomo-fiziologice, orientîndu-ne şi după legile stabilite de către I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară.

Analizînd factorii principali în metodele folosite pentru formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice, putem constata că, încă foarte multe fenomene au rămas fără interpretarea corespunzătoare, fapt care produce erori ce îngreuiează şi lungesc în mod considerabil durata procesului de instruire, împiedicînd în multe cazuri însuşirea materialului planificat.

În procesul pedagogic organizat al antrenamentului, însuşirea conştientă a deprinderilor motrice are ca scop formarea şi perfecţionarea legăturilor temporare în stereotipul dinamic, ce se formează în primul şi în al doilea sistem de semnalizare şi mai ales intersisteme.

Faptele generalizate prin experimentare au dovedit că pentru o mai rapidă şi labilă formare a deprinderilor motrice, metoda explicării trebuie să cuprindă următoarele componente de bază: indicaţii tehnice raţionale, bazate pe legile după care se conduc fenomenele fizice; aplicarea acestora în procesul pedagogic după specificul anatomo-fiziologic al executantului şi în concordanţă cu legile stabilite de I. P. Pavlov.

Din metodele folosite în procesul antrenamentului rezultă că indicaţiile tehnice nu satisfac întocmai cerinţele. Îndrumările derivă în mare măsură din senzaţii şi reprezentări subiective, fără să conţină toate componentele necesare unei înţelegeri plastice a fenomenelor din care rezultă procesul real al mişcării. Senzaţiile subiective, adesea nu corespund în întregime structurii mişcării, înregistrate obiectiv. Nici fotografiile şi kinogramele nu rezolvă această problemă, deoarece după ele nu pot fi stabilite cu suficientă precizie, nici viteza acţiunilor corpului, nici caracterul şi direcţia forţelor care intervin în timpul execuţiei. Ştiinţa care se ocupă cu mişcarea corpurilor este folosită într-o măsură prea mică în precizarea formei raţionale a mişcărilor în educaţia fizică, ceea ce constituie o mare lipsă în atitudinea conştient volitivă a omului, faţă de mişcările pe care le execută.

Aplicarea cunoştinţelor tehnice dă rezultate numai atunci cînd se face îmbinarea acestora cu cunoştinţele anatomo-fiziologice. În special la mişcările complexe executate cu mare viteză şi efort, trebuie luat în consideraţie caracterul calităţilor fizice ale diverselor grupe musculare, mobilitatea articulară, cît şi particularităţile tipului respectiv de activitate nervoasă superioară. La formarea deprinderilor motrice ia parte organismul întreg, rolul conducător, însă, revine diverselor sectoare ale sistemului nervos central, care se află într-o interacţiune complexă cu organele de simţ şi aparatul locomotor. Posibilitatea de apreciere a analizorilor variază după structura mişcării, în funcţie de forţă, viteză, poziţia

*) Lucrarea de faţă a fost efectuată în cadrul Institutului de Cultură Fizică şi susţinută cu ocazia sesiunii ştiinţifice din luna iunie 1954.

corpului, în special la mişcările în care avem o rotare rapidă a corpului.

Astfel, indicaţiile date trebuie aplicate în mod electiv după posibilităţile activităţii analizorilor, în conformitate cu forma raţională a mişcărilor.

Analiza şi sinteza fenomenelor se produce cu participarea predominantă a celui de al doilea sistem de semnalizare, de activitatea căruia este legată perceperea fenomenelor de către om, fenomene care se petrec atît în mediul lui interior cît şi în mediul exterior.

In metodele din procesul antrenamentului, pentru formarea deprinderilor motrice pe baza acţiunii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare, multe excitaţii directe trebuie înlocuite prin explicaţii. Prin urmare semnalele semnalelor trebuie să corespundă întocmai realităţii, altfel condiţionăm formarea altor reflexe pe care nu le dorim.

In probele sportive de concurs, mai ales în gimnastica sportivă, din cauza specificului mişcărilor, sub acţiunea forţelor organice cît şi a celor externe, rezultă o viteză apreciabilă, care cuprinde întreaga masă a corpului, schimbîndu-i încontinuu poziţia şi avînd în acelaşi timp o suprafaţă mică în contact cu corpurile înconjurătoare, dirijarea conştientă a organismului în spaţiu fiind limitată de multe ori într-o măsură atît de mare, încît numai prin respectarea întocmai a structurii raţionale a mişcărilor, putem crea metode corespunzătoare pentru însuşirea lor.

In momentul actual studiul mişcărilor este bazat în mare măsură pe kinograme. Acest procedeu prezintă insuficienţe, ceea ce îngreuiează urmărirea ştiinţifică a diverselor probleme.

In timpul execuţiilor, intervin schimbări de perspectivă ceea ce îngreuiează evaluarea vitezei corpului, în special a celei parţiale. Componentele mişcărilor de mică amplitudine care se desfăşoară în multe cazuri cu viteză redusă, la încetinirea vitezei proiectării devin imperceptibile. Datele cu mărimi cunoscute nu pot fi stabilite în mod direct cu ajutorul imaginilor obţinute. In asemenea cazuri există posibilitatea obţinerii printr-un proces special (ciclograme), care constă în însemnarea părţilor principale ale corpului executantului în timpul filmării (pe un costum negru puncte albe). Cu ajutorul kinogramelor obţinute în felul acesta sînt construite curbele (ciclograme) părţilor însemnate pe corpul executantului. Determinarea vitezelor şi diferenţelor de viteză ale părţilor însemnate în timpul execuţiei sînt calculate pentru fiecare curbă separat în mai multe locuri pe aceasta, în funcţie de viteza filmului şi mărimea corpului, luînd în consideraţie şi diferenţele intervenite prin schimbări de perspectivă în timpul execuţiei. După cum rezultă din experimente, datele obţinute în felul acesta sînt numai de o anumită precizie şi nici nu pot fi obţinute la toate mişcările parţiale ale corpului. Deoarece concluziile valabile rezultă în general dintr-un număr mare de înregistrări, folosirea procedeului amintit nu asigură posibilităţi corespunzătoare de lucru, necesitînd procese greoaie şi o durată prea lungă. Studiul mişcărilor cu ajutorul filmării este limitat, în special prin faptul că înregistrările obţinute nu prezintă decît date din procesul cinematic al mişcării, în care nu se ţine seamă de forţele care le produc.

Pentru observarea relaţiilor calitative şi cantitative în timpul mişcării am folosit în cercetările noastre un aparat (Biograf) care înscrie, în timpul execuţiei la bară fixă, toate componentele esenţiale ale mişcărilor. Din diagramele înscrise de aparat se poate constata forţa exercitată, viteza cu care se schimbă direcţia ei şi poziţiile corpului. Aparatul a fost elaborat de autor în cadrul Institutului de Cultură Fizică, în anul 1952—1953.

Principiul înregistrării este bazat pe folosirea elasticităţii barei şi a oscilaţiei forţei pe care o exercită corpul asupra barei, în timpul mişcării.

Oscilaţiile obţinute sînt înscrise de aparat pe o foaie de hîrtie cu creion sau cerneală. Aparatul se bazează pe un sistem de articulaţii care asigură mişcarea unui înregistrator în orice direcţie. Cadrul şi ecranul sînt instalate pe stîlpul de fixare al barei, găsindu-se într-o poziţie stabilă faţă de punctele mobile (fig. 1).

Inscriptorul propriu-zis este prevăzut cu mai multe dispozitive electromagnetice care servesc pentru declanşarea creionului, întreruperea lui, înregistrarea simultană a timpului, însemnarea locului corpului faţă de bară şi schimbarea foii de hîrtie la înregistrarea mai multor mişcări în continuare.

Citirea forţelor înregistrate se face pe baza unei scări valorice obţinute

prin etalonarea întregului sistem de la 0 la 350 kg.

Inainte de înregistrare se face înscrierea poziţiei de repaus a barei, prin declanşarea creionului. Dacă greutatea executantului nu este cunoscută, o înregistrăm printr-o atîrnare lentă de bară.

Inscrierea timpului are la bază frecvenţa curentului alternativ de sector (o impulsie = 0,01 secunde), fiind înregistrat pe curba forţelor înscrise care ne permite o citire directă a diferenţelor de viteză apărute în timpul execuţiei (fig. 2).

Avantajele înregistrării.

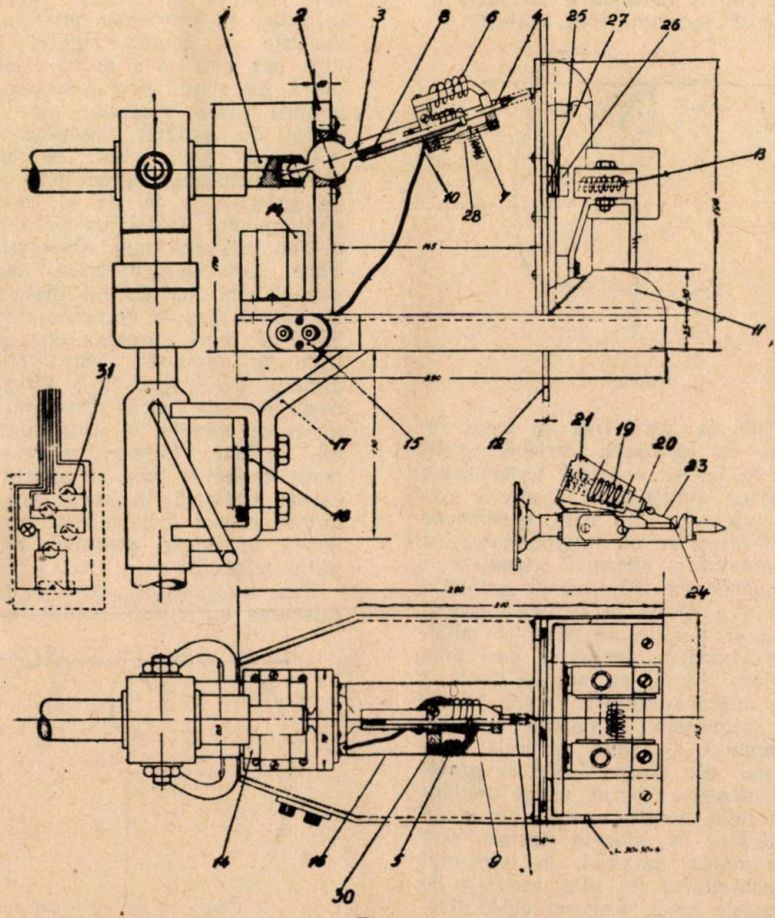


Fig. 1

La înregistrarea mişcărilor izolate, creionul se găseşte depărtat de ecran, iar declanşarea lui se face odată cu începerea mişcării ce urmează să fie înregistrată.

Precizia de citire cu ochiul liber a curbelor înregistrate este raportată în procente la forţa maximă şi minimă, fiind de mărimea 4×10^{-3}–10^{-2}–kg forţă.

Este primul aparat cu ajutorul căruia se poate înregistra întreaga desfăşurare a forţei în timpul execuţiei şi poziţiile corpului pe traiectoria mişcării specifice efectuate într-o ramură de sport.

Inregistrarea se termină o dată cu executarea mişcării, ceea ce face posibilă urmărirea problemelor, în care in-

tervalele de timp de la o înregistrare la alta sînt foarte reduse.

Foaia de înregistrare poate fi introdusă cu precizie în acelaşi loc pe ecran, de 2 sau chiar mai multe ori pentru aceeaşi mişcare. Schimbînd culoarea creionului, diferenţele din timpul execuţiei pot fi constatate cu mare uşurinţă prin suprapunerea curbelor.

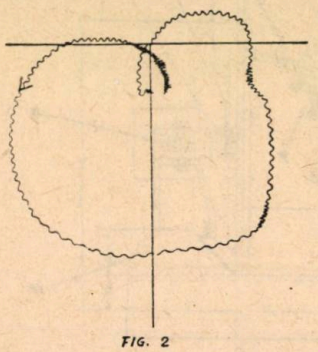


FIG. 2

Exerciţiile la bară fixă se încep întotdeauna cu formarea energiei potenţiale, (ceea ce se exprimă terminologic prin „luarea avîntului"). Urmează executarea mişcărilor din care se compune exerciţiul respectiv cu întrebuinţarea cît mai economică a energiei acumulate.

Presupunem că din luarea avîntului executantul a ajuns la verticală deasupra barei în poziţie de stînd pe mîini, de unde urmează efectuarea unei mişcări în jurul barei, cu aceeaşi ţinută a corpului, mişcare cunoscută sub termenul de „gigantică". Impreună cu trecerea corpului de linia verticală, deasupra barei, din cauza forţei de gravitate, se măreşte treptat viteza unghiulară; în felul acesta energia potenţială se transformă în energie cinetică, care atinge valoarea maximă, în momentul trecerii subiectului de linia verticală de sub bară, de unde energia cinetică acumulată se transformă din nou în energie potenţială.

Fără intervenţia acţiunii organice, sîntem împiedicaţi în terminarea mişcării, din cauza pierderilor de frecare intervenite pe parcursul mişcării. Pentru a ajunge din nou în poziţie verticală, deasupra barei, devine necesară scurtarea braţului de forţă în timpul urcării, din care acţiune rezultă mărirea vitezei unghiulare.

Urmărind, în felul acesta, procesul mişcării putem constata că la elaborarea tehnicii mişcării trebuie să luăm în considerare nu numai forţele organice, ci şi inerţia masei, forţa de gravitate, forţa centrifugă, forţa de rezistenţă şi forţele de reacţie.

Pentru a stabili relaţii cantitative între acţiunile organice şi forţele externe care intervin în timpul execuţiei, am introdus în urmărirea problemei, experimente cu corpuri rigide. Este primul caz cînd la o mişcare dintr-o ramură de sport, efectul forţelor externe asupra masei corpului, este prezentat izolat de acţiunile organice.

Corpul rigid, folosit în experiment, are dimensiunile, greutatea şi centrul de greutate la fel cu al executantului experimentat. Instalarea pe bară se face cu ajutorul unui dispozitiv de lăgăre, care asigură priza necesară în timpul execuţiei. Corpul instalat pe bară este ridicat la verticala de deasupra barei şi, după formarea energiei potenţiale în acest fel, este trecut peste punctul de sprijin, cu o viteză iniţială neglijabil de mică. Incepînd de aci, mişcarea corpului în jurul barei rezultă din acţiunea forţelor externe, înregistrate în acelaşi timp de aparat (fig. 3). Curba obţinută în acest fel, prezintă numai efectul forţelor externe, care intervin în timpul execuţiei asupra corpului respectiv.

Din înregistrarea curbei, rezultă că mişcarea nu a fost terminată, deci cor-

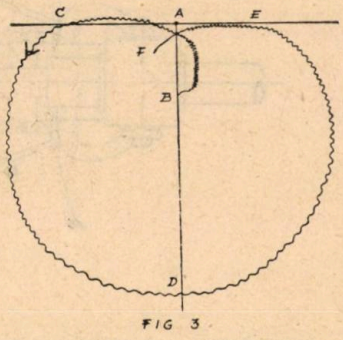


FIG 3

pul n-a revenit în poziţia iniţială, iar diferenţa intervenită este egală cu pierderile cauzate prin frecare la punctele de aplicaţie şi de rezistenţă a aerului.

In cazul mişcărilor complexe efectuate de executant în afară de forţele externe şi mişcarea produsă de ele intervin şi acţiunile efectuate cu forţele organice, prin suprapunerea cărora se obţine re-

zultanta forţelor, care determină forma definitivă a mişcării. Deci mişcarea efectuată în acest fel, are la bază 2 viteze: prima, care cuprinde întreaga masă a corpului, determinată de forţele externe, iar a doua, care cuprinde viteza acţiunilor parţiale, efectuate de către executant.

Dacă executantul, în timpul coborîrii, acumulează suficientă energie cinetică, atunci după trecerea verticalei de sub bară, intervenind în timpul urcării, prin scurtarea braţului de forţă, asigură revenirea corpului în poziţia verticală deasupra barei, ceea ce reuşeşte în multe cazuri şi în mod empiric, cînd se acţionează în locuri mai puţin avantajoase şi cu părţi necorespunzătoare ale corpului.

Din urmărirea curbelor înregistrate, rezultă atît acţiunile parţiale cît şi efectul lor privind posibilităţile de acumulare a energiei în timpul coborîrii şi folosirea lor raţională în timpul urcării.

In cele ce urmează prezentăm constatările asupra unei execuţii necorespunzătoare. Executantul ales, acumula în timpul coborîrii prea puţină energie, folosind-o în mod neeconomic în timpul urcării (fig. 4).

Acţiunile greşite pot fi caracterizate în felul următor:

Forţele externe, care determină în cea mai mare măsură mişcarea, produc

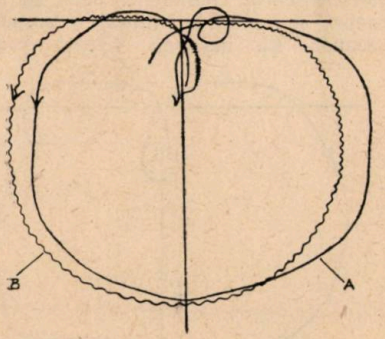


FIG. 4

în timpul coborîrii, în mod involuntar, o acţiune organică ce duce la scurtarea braţului de forţă (în cazul nostru extensia corpului), reducînd astfel acumularea energiei, sub limita posibilităţilor. In timpul coborîrii viteza unghiulară creşte treptat din care cauză forţele ce acţionează asupra corpului executantului se măresc considerabil, atingînd valori care întrec cu peste 4 ori greutatea executantului, determinînd o nouă acţiune involuntară, prin lungirea corpului o dată cu trecerea verticalei sub bară. In felul acesta ne găsim într-o situaţie dezavantajoasă, avînd în timpul urcării toate punctele corpului depărtate la maximum de axa de rotare, ceea ce determină consumul neeconomic al energiei acumulate. Aceasta atrage după sine micşorarea rapidă a vitezei de rotare a corpului, cît şi a forţelor exercitate asupra lui. In felul acesta am înregistrat o scădere a forţelor de aproximativ 100 kg în numai o zecime de secundă. Această diferenţă de forţă intervine într-un timp atît de scurt încît din cauza acţiunii voluntare de menţinere pe bară se provoacă îndoirea bruscă a braţelor, din care rezultă scurtarea braţului de forţă, care măreşte viteza unghiulară, ceea ce determină o eventuală terminare a mişcării, în funcţie de pierderile însumate pe parcurs.

In acest fel mişcarea este terminată necorespunzător, pentru că se ajunge peste bară cu braţele îndoite şi la o înălţime insuficientă, avînd în acelaşi timp toată greutatea corpului asupra barei. Prin repetarea unor astfel de execuţii, fără o intervenţie corespunzătoare din partea pedagogului, se ajunge la consolidarea procesului de formare a deprinderii în mod greşit.

Asemenea deprinderi au la bază predominarea primului sistem de semnalizare, fiind formate prin folosirea unor metode greşite. Ele sînt în general lipsite de labilitatea stereotipului dinamic, din cauza existenţei prea multor acţiuni involuntare.

Folosirea excitaţiilor necorespunzătoare pe calea sistemului doi de semnalizare, sau prin aplicarea lor în mod greşit, acestea nu pot fi întărite de excitantul necondiţional; astfel indiferenţa executantului faţă de acestea se consolidează inevitabil.

Din cauza lipsei de concordanţă a sistemelor de semnalizare în procesul de formare al deprinderii motrice nu pot fi stabilite nici legăturile intersisteme.

Dacă consultăm un asemenea executant, din răspunsurile primite lipsesc în întregime cunoaşterea şi determinarea obiectivă a procesului mişcării, rezultînd în general anumite date subiective asupra senzaţiilor avute în timpul execuţiei.

Urmărind mişcările şi deplasările corpului putem constata, că pe măsură ce se măreşte viteza deplasării, cresc forţele care cuprind întreaga masă a corpului, din care cauză precizarea acţiunilor organice care determină forma definitivă a deplasării corpului în spaţiu, se complică în mare măsură, nemaiputînd fi precizate direct cu ajutorul analizorilor. Astfel de probleme pot fi rezolvate în procesul de instruire în mod corespunzător, numai cu metodele în care predomină cel de al doilea sistem de semnalizare.

Cu executanţii la care, în orientare şi autocontrol, a predominat primul sistem de semnalizare, nu am putut să trecem direct la aplicarea metodelor superioare.

Din această cauză am introdus în procesul de instruire o perioadă de tranziţie, în care le-am asigurat cunoştinţele necesare pentru înţelegerea obiectivă a procesului mişcării, cît şi a procesului de instruire, necesar perfecţionării ce va urma.

In continuare, am trecut la stingerea deprinderii formate, orientîndu-ne după legile stabilite de I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară. In felul acesta am evitat de a interveni în procesul de instruire cu excitantul condiţional al mişcării greşit învăţate.

Pentru evitarea întăririi formei vechi a execuţiei, prin excitantul necondiţional am transformat mişcarea respectivă, trecînd în fond, la învăţarea unei mişcări noi. Toate acestea sînt posibile, pentru că în cele mai multe cazuri, forma mişcărilor greşite are la bază alte acţiuni parţiale decît cele ale unei mişcări cu structură raţională.

In continuare, am format noi excitanţi condiţionali, axaţi pe acţiunile voluntare principale necesare în efectuarea mişcării respective. Pe baza acestora am trecut la învăţarea acţiunilor principale, încadrîndu-le în ordinea importanţei lor, pe traiectoria mişcării, reducînd în prima etapă a însuşirii, viteza rezultată din cauza forţelor externe (fig. 5). Acest lucru este necesar pentru mărirea intervalului de timp între acţiuni, dînd posibilitatea unei coordonări mai uşoare a acestora, şi în al doilea rînd, pentru a stabili relaţii corespunzătoare între viteza care cuprinde întreaga masă a corpului şi vitezele acţiunilor parţiale, care în această fază sînt încă prea lente. La prelucrarea acestui procedeu, din punct de vedere biomecanic, trebuie să fie introduse acţiunile parţiale cu un decalaj faţă de locul lor optim pe traiectorie, sub o formă care ne asigură, odată cu mărirea treptată a vitezei (ce cuprinde întreaga masă a corpului), şi apropierea acţiunilor par-

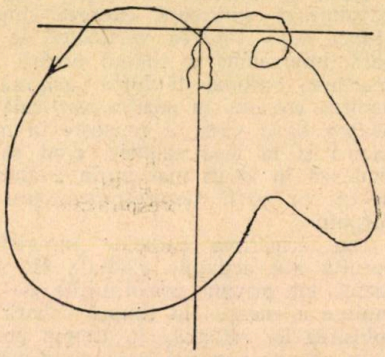


FIG. 5

ţiale de locurile lor optime (fig. 6), astfel, încît la viteza optimă a elanului acţiunile parţiale să se fi stabilit la locul lor. Necesitatea reducerii vitezei în primele faze ale învăţării, este uşor de înţeles dacă urmărim coeficienţii de timp dintre acţiunile parţiale pe traiectoria mişcării, coeficienţi care, în multe cazuri, se reduc la numai o zecime de secundă. La mărirea vitezei elanului

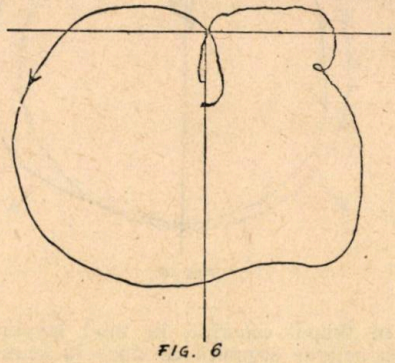


FIG. 6

putem trece treptat, în măsura în care creşte viteza de execuţie a acţiunilor parţiale.

Constatările cele mai importante în această perioadă de instruire sînt următoarele: pe baza imaginii vechi formate, executantul are preocuparea de

a coordona mişcarea în ansamblul ei, în special acea parte a mişcării care rezultă în mod independent, din cauza efectului forţelor externe şi a inerţiei masei. Această preocupare duce în eroare pe executant, pentru că îl sustrage de la adevărata sarcină în efectuarea mişcării, îngreuind coordonarea acţiunilor parţiale prin care se formează rezultanta necesară formei definitive a mişcării.

Cu metodele sus amintite am reuşit să-i facem pe executanţi să-şi însuşească o formă superioară în executarea mişcărilor de mare dificultate cu 5 acţiuni voluntare, în numai 4 lecţii, cu durata părţii fundamentale de 30 minute, ceea ce se rezumă la 6—8 execuţii integrale în fiecare lecţie. Numărul execuţiilor dintr-o lecţie nu a putut fi mărit din cauza oboselii nervoase, manifestate prin tulburări, în coordonarea mişcărilor de către executant.

Labilitatea stereotipului dinamic, asigurată prin acest procedeu, a permis schimbarea acţiunilor parţiale pe traiectoria mişcării în concordanţă cu excitaţiile date prin sistemul doi de semnalizare.

Experimentul cu metoda descrisă a fost prezentat în lecţii deschise, în cadrul Institutului de Cultură Fizică.

In gimnastica sportivă este extrem de importantă şi necesară formarea deprinderilor motrice cu mare labilitate, din cauza numărului mare de mişcări şi a exerciţiilor impuse la 6 probe, care se schimbă de la un concurs la altul, cuprinzînd atît elemente noi, cît şi combinaţii de mişcări necunoscute. Astfel, caracterul mişcărilor în sine se modifică în cele mai multe cazuri, acest lucru fiind determinat, în mare măsură, de succesiunea elementelor.

Descriem unele dintre dificultăţile întîmpinate în formarea deprinderilor motrice cu mare labilitate.

Astfel, din punct de vedere tehnic, în multe cazuri devine necesară :

— Transformarea în parte, a vitezei unghiulare, în deplasarea corpului pe o traiectorie rectilinie.

— Reducerea puterii centrifuge în timpul urcării.

— Asigurarea înălţimii corespunzătoare în momentul trecerii peste bară (eliminînd în mare parte greutatea corpului de pe bară) şi realizînd, în acelaşi timp, situaţii favorabile prin crearea intervalelor de timp necesare la întoarceri (fig. 7).

— Asigurarea celui mai corespunzător moment de inerţie la începutul unei mişcări noi şi obţinerea înălţimii maxime, după desprinderea corpului de pe bară, la coborîre.

Lipsurile provenite din execuţiile necorespunzătoare pot fi suplinite, într-o

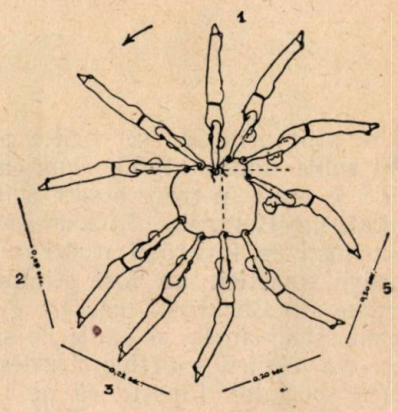


FIG. 7

anumită măsură, printr-un surplus de energie, intervenind în momentele critice prin efort muscular, care asigură în mod forţat trecerea prin mişcarea respectivă. Felul acesta de execuţie se caracterizează printr-o muncă rigidă fără suficient elan, îngreuind mult execuţia şi împiedicînd în multe cazuri terminarea exerciţiului prevăzut, lăsînd impresia de insuficientă rezistenţă a executantului.

In gimnastica sportivă, majoritatea mişcărilor sînt bazate pe deplasări unghiulare, cu accelerări apreciabile. In asemenea cazuri reflexele tonice, declanşate de analizorul spaţial, produc acţiuni parţiale, care îngreuiază în mare măsură, efectuarea raţională a mişcărilor. Multe mişcări pot fi caracterizate prin asemenea acţiuni necorespunzătoare, a căror eliminare, după consolidarea lor, prezintă una dintre problemele cele mai greu de rezolvat în procesul instruirii. Pentru evitarea plafonării ulterioare a sportivilor, din asemenea cauze, este foarte importantă adaptarea corespunzătoare a analizorului respectiv, prin metode speciale, încă de la categoriile inferioare.

Prima ediție a campionatelor europene de tir de la București *)

OLEG MIHAILOVICI JGUTOV
maestru emerit al sportului din U.R.S.S

Am avut prilejul să vizitez pentru prima oară orașul București în toamna anului 1950, cînd făcînd parte din echipa selecționată a U.R.S.S., eram în trecere spre Sofia, unde urma să particip la concursurile amicale din Bulgaria. Mi-aduc aminte și astăzi de căldura cu care am fost întîmpinați de tovarășii noștri romîni. Ceea ce ne-a uimit atunci pe noi, sportivii sovietici, au fost printre multe altele și minunatele construcții sportive din București, pe care guvernul le-a pus la dispoziția tineretului romîn. Stadioanele și sălile de sport erau utilate după cele mai noi sisteme ale tehnicii sportive și înzestrate cu toate instalațiile necesare practicării sportului. Firește că pe noi trăgătorii ne-au interesat în primul rînd construcțiile de tir. Poligonul din parcul sportiv „Dinamo" ne-a încîntat prin dimensiunile sale, prin mecanizarea excelentă și prin frumoasele încăperi auxiliare. Cu acest prilej ne-a fost arătat și poligonul Tunari, situat în apropierea Bucureștiului, în pădurea Băneasa. Pe atunci poligonul nu era încă terminat însă se putea vedea că odată cu terminarea lucrărilor va fi unul dintre cele mai bune din lume. Poziția lui în apropierea Bucureștiului, în pădure, unde nu bate vînt puternic, „dușmanul cel mai aprig" al trăgătorilor, excelentele mijloace de transport și orientarea cu direcția de tragere spre nord sînt calități unanim apreciate. Competența, rezolvarea inteligentă a diferitelor probleme de construcție de către ingineri și specialiști și îndemînarea muncitorilor constructori au dus la bun sfîrșit lucrările.

Venind la campionatul european de tir de la București am putut admira un poligon de tir desăvîrșit, cu nimic mai prejos din punct de vedere tehnic — față de vestitul poligon de la Caracas unde este mult beton, asfalt, spațiu, dar unde este prezent și dușmanul înverșunat al trăgătorilor — vîntul.

Din punct de vedere al realizării celor mai bune rezultate, poligonul Tunari este construit excelent. Și nu întîmplător la campionatul european de la București au fost obținute rezultate strălucite. Să luăm pentru comparație rezultatele campionatului mondial din anul 1954 de la Caracas și cele obținute la campionatul european de la București. La armă liberă calibru redus, poziția culcat 40 focuri, 7 trăgători au obținut cîte 399 p. și 400 p. La campionatul de la București rezultatul de 399 și 400 p. a fost obținut de 18 trăgători iar numărul maxim de puncte — 400 din

*) Articol scris special pentru revista noastră.

400 — a fost obținut în același timp de patru trăgători; performanță fără precedent în marile concursuri internaționale.

Același lucru se poate constata și la „meciul englez". La Caracas cel mai bun rezultat a fost 598 din 600 p. posibile. La concursurile de la București, acest rezultat a fost depășit de 5 trăgători. Am putea analiza în amănunțime rezultatele obținute și în celelalte probe. Concluziile vor fi însă aceleași.

Desigur că rezultatele obținute pe poligonul Tunari nu pot fi explicate numai prin calitățile superioare ale condițiilor. Fără îndoială că și sportivii au contribuit mult la ridicarea clasei lor sportive și la perfecționarea armelor și cartușelor, însă nu este mai puțin adevărat că pădurea și pereții de beton care au împărțit poligonul într-o serie de sectoare au împiedicat influența vîntului.

Și acum cîteva cuvinte despre organizarea și desfășurarea concursului. Vrem să mulțumim cu acest prilej tovarășilor care au muncit pentru buna desfășurare a celui dintîi campionat al Europei. Cele mai neînsemnate amănunte de organizare a concursurilor au fost prevăzute și îndeplinite. Astfel s-a putut asigura desfășurarea normală a concursurilor fără întreruperi și defecțiuni supărătoare. Programul nu a suferit nici un fel de întîrzieri, totalizarea rezultatelor s-a făcut la timp, iar spectatorii au fost ținuți la curent în tot timpul luptei sportive printr-un sistem de informare bine organizat.

Colegiul de arbitri a lucrat cu precizie și obiectivitate și a contribuit mult la obținerea rezultatelor sportive înalte.

Atît sportivii clasați pe primele locuri în campionatul european, cît și cei clasați în concursul pentru medalii au fost premiați în mod organizat și fără întîrziere.

Comisia de organizare s-a îngrijit de alimentația la timp a participanților, chiar în timpul concursului și de odihna acestora.

Se poate afirma cu certitudine că romînii s-au achitat în mod strălucit în ceea ce privește organizarea unei competiții sportive atît de dificile ca acest campionat de tir al Europei.

Ce s-ar putea spune pe scurt despre rezultatele concursurilor?

După victoria concludentă a sportivilor sovietici la campionatul mondial de la Caracas, nimeni nu s-a mirat desigur de rezultatele înalte obținute de aceștia la campionatul european.

Sportivii sovietici, conduși de antrenorii lor, s-au pregătit serios în vederea acestor concursuri, fiind convinși că îi așteaptă o luptă aprigă pentru titlul de campioni.

Așteptările s-au dovedit a fi întemeiate.

La armă militară (60 focuri) lupta a fost foarte strînsă. Campionatul pe echipe a fost cîștigat de sportivii sovietici cu rezultatul de 2.633 p. din 3.000 posibile, care depășește recordul mondial (2.607 p.) deținut de sportivii elvețieni încă din anul 1939. Pe locul doi s-au clasat elvețienii cu rezultatul de 2.603 p. În echipa lor, Hollenstein a concurat mult sub posibilitățile sale, totalizînd doar 504 p. În schimb colegul său de echipă E. Schmid a cîștigat campionatul individual cu 531 p., nou record mondial.

In proba de pistol viteză la siluete era de așteptat o luptă aprigă între sportivii sovietici, finlandezi, romini și maghiari. Sportivii sovietici cuceriseră titlul de campion mondial la Caracas, finlandezii ocupaseră locul 3 în același campionat mondial, iar sportivii romini și maghiari cîștigaseră o serie de concursuri internaționale. Întrecerile pentru insigna de maestru trăgător au anunțat de altfel că presupunerile fuseseră întemeiate și deci rezultatele vor fi superioare.

După prima manșă (30 focuri), în frunte se găsea trăgătorul romîn Dochiliță care totalizase 294 p. din 300 posibile. În grupa pretendenților la titlul de campion al Europei se mai aflau 3 sportivi sovietici: Nasonov, Cerkasov, Sorokin, un finlandez — Ravilo și maestrul emerit al sportului din R.P.R. Lichiardopol, trăgător foarte experimentat, cu o tehnică excelentă.

A doua manșă (30 focuri) a decis rezultatul luptei. În această manșă trăgătorii sovietici au tras foarte bine. Dochiliță a tras slab, iar Lichiardopol, deși s-a comportat bine, nu a reușit să se claseze printre premiați. După un interesant baraj între cei trei trăgători sovietici care obținuseră rezultate egale, 587 p., titlul de campion european a fost cucerit de Evgheni Cerkasov care a corectat cu trei puncte recordul mondial obținut de Kalinicenko (U.R.S.S.) la Caracas. Echipa U.R.S.S. a totalizat 2.339 p. cu 240 siluete lovite, rezultat care depășește cu 22 p. recordul mondial stabilit de trăgătorii sovietici la Caracas. Pe locul 2 s-au clasat trăgătorii finlandezi cu 2.279 p., locurile 3 și 4 au revenit respectiv trăgătorilor maghiari și romîni, în echipele cărora cîte un trăgător nu a reușit să lovească toate cele 60 de siluete.

După cum am mai arătat mai sus rezultatele la *armă liberă calibru redus* au fost excepționale.

La poziția culcat, aproape pînă la sfîrșitul concursului nu s-a putut stabili precis învingătorul. Echipele U.R.S.S., Suediei, Iugoslaviei, Finlandei și Romîniei au mers „cot la cot" cu rezultate înalte. Abia după controlul definitiv, locurile au fost repartizate în felul următor:

1. U.R.S.S. — 1.991 p. — rezultat care depășește recordul mondial (1988 p.) stabilit de suedezi în anul 1954 la Caracas;
2. Suedia — 1.990 p.;
3. Iugoslavia — 1987 p.

Titlul de campion european a fost cucerit de Kvissberg (Suedia) care a totalizat 400 p. cu 35 muște. Pe locurile II și III s-au clasat cu același număr de puncte sportivii sovietici Pereberin și Golovin, iar pe locul IV tot cu 400 p. Krebs (R. P. Ungară).

La poziția genunchi, sportivii U.R.S.S. au corectat propriul lor record mondial de 1.958 p. totalizînd 1.961 p. și cucerind titlul de campioni. Pe locul II s-au clasat elvețienii cu 1.954 p. iar pe locul III suedezii cu 1.953 p.

Titlul de campion a fost cucerit de danezul Jensen care a egalat recordul mondial al lui Bogdanov 396 p. Pe locurile II și III s-au clasat Bogdanov și Luzin (U.R.S.S.) cu cîte 394 p.

La poziția „picioare" lupta s-a desfășurat de asemenea la un nivel înalt. Victoria a fost obținută de trăgătorii sovietici cu rezultatul de 1.896 p. care depășește recordul mondial stabilit de elvețieni în anul

1952 (1.873 p.). Pe locul II s-au clasat elveţienii cu 1.875 p., iar pe locul III suedezii cu 1.874 p.

Titlul de campion a fost cucerit de Mihail Itkis (U.R.S.S.) cu rezultatul de 384 p., rezultat care depăşeşte recordul mondial al lui Kongshang (Norvegia) 382 p. Pe locul II s-a clasat danezul Jensen cu 384 p. iar pe locul III Müller (Elveţia) cu 382 p.

Astfel, pe trei poziţii victoria a fost obţinută de echipa U.R.S.S. care a totalizat 5.844 p., cifră care depăşeşte cu 42 de puncte recordul mondial stabilit de U.R.S.S. în anul 1954 la Caracas. Pe locul II s-au clasat trăgătorii suedezi, foarte bine pregătiţi, cu 5.815 p. iar pe locul III elveţienii cu 5.800 p.

Titlul de campion pe trei poziţii a fost cucerit de danezul Jensen cu rezultatul de 1.176 p. care depăşeşte cu 2 puncte recordul mondial al lui Bogdanov (U.R.S.S.). Pe locurile II şi III s-au clasat Itkis cu 1.174 p. şi respectiv Borisov cu 1.173 p. (ambii din U.R.S.S.).

La această probă, pe trei poziţii, echipa Republicii Populare Romîne s-a clasat pe locul IX — 5.715 p. obţinînd următoarele rezultate parţiale: poziţia culcat locul V — 1.985 p.; poziţia genunchi locul IX — 1.911 p.; poziţia picioare locul VII — 1.847 p.

La proba culcat 60 focuri (meci englez), trăgătorii norvegieni s-au dovedit foarte bine pregătiţi cucerind titlurile de campioni atît la individual cît şi pe echipe — doborînd totodată ambele recorduri: Kongshang 600 p., iar pe echipe 2.387 p. (vechiul record S.U.A. 2.373 p.). În clasamentul individual locul II Nordquist (Finlanda) 599 p. şi III Wiberg (Suedia) 599 p., iar pe echipe locul II Suedia 2.385 p., III U.R.S.S. 2.382 p., IV R.P.R. 2.381 p. — toate peste vechiul record.

Dintre trăgătorii romîni, la suma celor trei poziţii, cel mai bine s-a comportat Herşcovici — 1.168 p.; la poziţia culcat s-au comportat excelent Antonescu şi Toader — 399 p.; la poziţia genunchi Herşcovici a avut o comportare bună — 392 p.; de asemenea şi Toader — 387 p. La poziţia picioare Herşcovici a obţinut 379 p., Vidraşcu 376 p. şi Enea 375 p. rezultate satisfăcătoare. La culcat 60 focuri foarte bine a tras Antonescu 599 p., iar Cişmigiu cu 597 p. a avut şi el o comportare bună.

Vreau să arăt că trăgătorii romîni, cu unele excepţii sînt pregătiţi mai slab pentru poziţiile în picioare şi genunchi.

Asupra acestor poziţii ei trebuie să mai lucreze mult, folosind pe scară largă metoda antrenamentului „în gol", acordînd o deosebită atenţie căutării celui mai bun echilibru al trunchiului şi dezvoltării rezistenţei grupurilor musculare în acţiune; de asemenea ei trebuie să pună accentul pe precizia executării tragerii în general din punct de vedere al tehnicii apăsării pe trăgaci. Într-un astfel de antrenament trăgătorii nu trebuie să-şi cruţe timpul. Dacă tragerile nu reuşesc, ei nu trebuie să caute remediul într-un mare consum de cartuşe deoarece acest procedeu nu duce de obicei la rezultate pozitive, ci la înrădăcinarea greşelilor existente pe care trăgătorul încetează să le mai observe.

Calitatea armelor şi cartuşelor folosite de trăgătorii romîni este superioară, fapt dovedit de rezultatele obţinute la poziţia culcat. De aceea se poate afirma cu certitudine că dacă trăgătorii romîni vor da

dovadă de dragoste de muncă și de perseverență rezultatele lor la pozițiile în genunchi și picioare vor crește.

De asemenea este necesar ca trăgătorii romîni să acorde atenție educației calităților de voință. De cele mai multe ori, rezultatele lor din antrenamente sînt mult mai bune decît cele din concurs.

Dacă cercetăm rezultatele trăgătorilor sovietici vedem că această diferență este mai mică.

Acest lucru se explică prin faptul că trăgătorii sovietici participă la un mare număr de concursuri iar antrenamentele echipei selecționate a U.R.S.S. cuprind o serie de concursuri de control de o mare încordare sportivă. Toate acestea împreună cu regimul general al sportivului călesc sistemul nervos și educă foarte bine calitățile de voință ale trăgătorilor.

Intr-una din cele mai grele probe ale campionatului european — *pistol liber calibru redus* — sportivii U.R.S.S. au obținut un rezultat foarte înalt — 2.769 p. care depășește cu 47 p. recordul mondial stabilit la Caracas.

Pe locul II, la o diferență de 101 p. s-au clasat suedezii iar pe locul III, la un singur punct diferență față de suedezi — echipa Ungariei. Sportivii romîni s-au clasat pe locul IV cu 2.658 p.

Rezultatele individuale au fost de asemenea foarte înalte. Titlul de campion european a fost cucerit de A. Iasinski (U.R.S.S.) cu un rezultat strălucit, de 566 p., care depășește recordul vestitului trăgător suedez Uhlman cu 7 p. E regretabil că Uhlman nu a putut să se deplaseze la București pentru a-și apăra titlul de recordman mondial și de a se întîlni cu redutabilul său adversar, deoarece la Caracas ambii au realizat același număr de puncte, însă Uhlman s-a clasat înaintea lui Iasinski datorită numărului decarilor. Locurile II și III au fost ocupate de rutinații trăgători sovietici Weinstein (555 p.) și Martazov (553 p.) care au participat și la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice. Pe locul IV s-a clasat Pieptea (Romînia) cu 549 p.

Remarcăm că rezultatele trăgătorilor romîni la pistol precizie calibru redus au crescut mult în cursul ultimului an. Le dorim mereu noi succese.

Proba „cerbul alergător" a oferit o mare surpriză trăgătorilor sovietici și celor din țările scandinave. Pînă la campionatul mondial din anul 1954 trăgătorii din țările scandinave nu aveau concurență la această probă. Totuși, la Caracas trăgătorii sovietici au repurtat o victorie zdrobitoare atît la individual cît și pe echipe.

La campionatul european de la București titlul de campion la 50 de focuri simple a fost cucerit de maghiarul M. Kovacs cu un rezultat valoros — 215 p. Pe locurile II, III și IV s-au clasat trăgătorii sovietici Grigorisin 214 p., Bobroun 213 p., Romanenko 213 p.

Campionatul pe echipe a revenit trăgătorilor sovietici cu 848 p., mai puțin cu 9 p. decît recordul mondial, stabilit tot de ei. Pe locurile II și III s-au clasat maghiarii cu 821 p. și suedezii cu 790 p. Locul IV a fost ocupat de trăgătorii romîni, insuficient pregătiți în ceea ce privește tehnica tirului (678 p.), la această probă nouă în R.P.R.

La proba „cerb alergător" 25 focuri duble au ieșit învingători tot trăgătorii sovietici cu rezultatul de 798 p. Pe locul II s-au clasat trăgă-

torii romîni cu 579 p., iar pe locul III suedezii cu 595 p. care au prezentat o echipă incompletă (trei echipieri).

Locurile individuale au revenit în felul următor: 1) Puzîrii (U.R.S.S.) 206 p.; 2) Romanenko (U.R.S.S.) 205 p.; 3) Bohman (Suedia) 201 p.

Campionatul de talere pe echipe a fost cîștigat de U.R.S.S. cu 766 p. urmată în ordine de R. P. Ungară, 751 p. și R. P. Polonă 748 p.; individual s-au clasat:

1. Nikandrov (U.R.S.S.) 291 p.
2. Cristensen (Danemarca) 290 p.
3. Moghilevski (U.R.S.S.) 288 p.

Trăgătorul Vasiliu M. (R.P.R.) a ocupat un valoros loc 7 cu 287 p.

Concursul pentru titlul de campion la *tirul de talere aruncate din turn* (skeet) ce se dispută conform tradiției numai individual a fost cîștigat cu un scor foarte bun de Durnev (U.R.S.S.) 148 talere din 150 posibile, urmat de Anderson (Suedia) și Antonov (U.R.S.S.) ambii cu cîte 146 talere lovite.

Cu un mare interes au fost urmărite întrecerile feminine și de juniori. Pentru prima oară la un mare concurs internațional titlurile de campioni sau disputat și pentru femei și juniori.

Toți erau curioși să vadă cum se vor desfășura aceste concursuri deoarece la întrecerile pentru medalii atît femeile cît și juniorii obținuseră rezultate înalte dintre care cele mai valoroase nu erau mai slabe decît cele ale bărbaților.

Speranțele iubitorilor tirului nu au fost înșelate.

In grupa femeilor s-a dat o luptă aprigă pentru medalii.

La armă liberă calibru redus poziția culcat 40 focuri, campionatul pe echipe a fost cîștigat de echipa feminină a U.R.S.S. 1.586 p.; la numai 6 puncte diferență s-a clasat echipa R.P.R., iar la încă un punct echipa R.P.B. In clasamentul individual rezultatul de 399 p. din 400 posibile a fost obținut de trei trăgătoare: Donskaia (U.R.S.S.), Dtoeva (Bulgaria), Lindquist (Suedia).

După numărul de muște clasamentul este următorul:

La poziția genunchi echipa sovietică a trebuit să guste din cupa înfrîngerii. Pe locul I s-au clasat trăgătoarele romînce, foarte bine pregătite și omogene cu 1.563 p. depășindu-și puternicele adversare, echipa U.R.S.S. cu 3 puncte. Pe locul III s-a clasat echipa R. P. Ungare cu 1.526 p.

In campionatul individual Tamara Lomova Dușecikina (U.R.S.S.) a obținut un rezultat excepțional — 396 p. — care egalează recordul mondial la bărbați, stabilit de Bogdanov (U.R.S.S.). Un rezultat excelent a obținut Felicia Iovănescu (R.P.R.) 393 p.; pe locul III s-a clasat Kormuskina (U.R.S.S.) cu 392 p.

La poziția „picioare" echipa romînă nu a putut opune o rezistență serioasă echipei U.R.S.S. care a cucerit locul I cu un rezultat de 1.489 p. Echipa R.P.R. a obținut 1.449 p., iar a R.P. Ungare 1.433 p.

In clasamentul individual s-au obținut rezultate înalte: Lomova (U.R.S.S.) 375 p. (locul I); Novoderova (U.R.S.S.) 375 p. (locul II) și Ciortea (R.P.R.) 374 p.

Pe trei poziţii pe locul I s-au clasat trăgătoarele sovietice cu rezultatul de 4.632 p., pe locul II echipa R.P.R. cu 4.568 p., iar pe locul III echipa R. P. Ungare cu 4.531 p.

La individual pe trei poziţii titlul de campioană a fost cucerit de Lomova (U.R.S.S.) — 1.169 p. Pe locul II s-a clasat Donskaia (U.R.S.S.) — 1.150 p., iar pe locul III — Novoderova (U.R.S.S.) — 1.157 p. Judith Moscu (Rominia) a totalizat 1.153 p. clasîndu-se pe locul 6.

Rezultatele obţinute de juniori au întrecut cele mai optimiste aşteptări.

La poziţia culcat 40 focuri *armă liberă calibru redus,* doi trăgători au obţinut punctajul maxim — 400 din 400: Pehterev (U.R.S.S.) şi Jacqueline Zvonevski (R.P.R.) care nu a concurat în grupa femeilor ci în grupa juniorilor. Trăgînd strălucit J. Zvonevski a reuşit 26 de „muşte" (faţă de 21 muşte trase de Pehterev) şi a cucerit titlul de campioană a Europei. Pe locul III s-a clasat Belokurov (U.R.S.S.) cu 399 p.

Campionatul pe echipe a fost cucerit de juniorii U.R.S.S. cu 1.594 p. care au pierdut doar 6 puncte la patru echipieri. Acest rezultat ar trebui să dea de gîndit seniorilor. Pe locul II s-au clasat juniorii romîni cu 1.588 p. iar pe locul III juniorii iugoslavi cu 1.584 p.

Desigur că seniorii au rămas şi mai surprinşi atunci cînd juniorii au terminat tragerile la poziţia genunchi. Titlul de campion european a fost cucerit de Scerba (U.R.S.S.) — 397 p., rezultat care depăşeşte cu un punct recordul mondial al seniorilor stabilit de Bogdanov. Pe locul II şi III s-au clasat cu rezultate tot atît de valoroase Pehterev (U.R.S.S.) — 396 p. şi Lukianciuk (U.R.S.S.) — 395 p. Pe locul IV s-a clasat juniorul romîn Văcaru — 393 p.

Echipa de juniori a U.R.S.S. a realizat 1.580 p. ceea ce reprezintă cîte 395 p. de fiecare echipier. Acest rezultat excepţional demonstrează că schimbul glorioşilor trăgători sovietici merită toată încrederea. Pe locul II s-au clasat juniorii romîni cu 1.551 p. iar pe locul III — juniorii iugoslavi cu 1.540 p.

La poziţia picioare a cîştigat I. Cuk (Iugoslavia) cu 376 p., pe locul II s-a clasat Lukianciuk (U.R.S.S.) cu 375 p., iar pe locul III Berenyi (Ungaria) cu 374 p.

Juniorii sovietici au cucerit locul I pe echipe cu rezultatul de 1.481 p. Pe locul II s-au clasat iugoslavii (1.437 p.), pe locul III maghiarii (1.467 p.), pe locul IV Germania Occidentală — 1.446 p., iar pe locul V Republica Populară Romînă — 1.445 p.

Pe trei poziţii primul loc l-a cucerit Pehterev (U.R.S.S.) cu 1.167 p. urmat de Lukianciuk (U.R.S.S.) — 1.165 p.; pe locul III s-a clasat Belokurov (U.R.S.S.) — 1.164 p.; IV — Glazov (U.R.S.S.) 1.161 p.; V. Cuk (Iugoslavia) — 1.159 p. şi VI. Zvonevski (R.P.R.) — 1.157 p.

Echipa U.R.S.S. a totalizat 4.657 p., echipa Iugoslaviei — 4.602 p., iar echipa Rominiei — 4.578 p.

La armă liberă calibru mare 3 x 40 focuri, pentru campionatul Europei nu s-a tras după formula tradiţională. În prima zi s-a disputat campionatul pe echipe şi campionatul individual numai la suma celor trei poziţii în timp ce pentru fiecare poziţie separat, titlul de campion s-a disputat a doua zi. După părerea noastră această inovaţie nu este prea

fericită deoarece echivalează cu o nouă încercare, condițiile atmosferice și în general cele de disputare diferind de la o zi la alta.

În prima zi echipa U.R.S.S. a totalizat 5.636 p., adică cu 29 p. mai mult decît recordul mondial; pe locul II s-au clasat finlandezii — 5.579 p., iar pe locul III elvețienii cu 5.566 p.

Pentru a treia oară într-un mare campionat internațional această probă a fost cîștigată de Anatoli Bogdanov care a totalizat 1.139 p., rezultat ce depășește cu 6 puncte propriul lui record mondial. Pe locul II s-a clasat Borisov (U.R.S.S.) a cărui rezultat depășește cu un punct recordul mondial, iar pe locul III finlandezul Ylönen cu 1.130 p. Este interesant de remarcat că în această probă la Caracas locurile au fost repartizate la fel. Dintre trăgătorii romîni, cel mai bun rezultat a fost obținut de Antonescu — 1.107 p. Ceilalți trăgători ai echipei nu sînt încă pregătiți destul de bine la această probă.

În ziua a doua, la campionatul individual au fost admiși cei mai buni 20 de trăgători la fiecare poziție, care obținuseră cele mai bune rezultate în prima zi și, în afară de aceștia, fiecare țară a mai avut dreptul să prezinte încă 2 trăgători. Vremea răcoroasă a favorizat pe trăgători, lipsa soarelui și a vîntului îndreptățindu-ne să așteptăm rezultate înalte și să întrevedem o luptă dîrză. La poziția culcat trei trăgători au egalat recordul finlandezului Mungren (393 p. din 400), stabilit încă în anul 1931. După calculul barajului locurile au fost repartizate astfel:

1. Ylönen (Finlanda), 2. Bogdanov și 3. Golovkin (ambii din U.R.S.S.). Cînd vor izbuti în sfîrșit cei mai buni trăgători ai lumii să treacă acest Rubicon? E timpul s-o facă.

La poziția genunchi pe primul loc s-a clasat elvețianul Rohr — 385 p., cifră care depășește cu un punct recordul mondial al lui Bogdanov. Însuși recordmanul mondial Bogdanov și-a egalat recordul, clasîndu-se pe locul II. Pe locul III s-a clasat mereu „ghinionistul" adversar al lui Bogdanov — Borisov (U.R.S.S.) cu rezultatul de 382 p.

După ce Mihail Itkis terminînd proba printre primii a realizat la poziția „picioare", 363 p., mulți reporteri s-au îmbulzit lîngă elvețianul Hollenstein și lîngă trăgătorii sovietici Bogdanov și Borisov care continuau să tragă. Toți aceștia puteau să corecteze rezultatul lui Itkis fiind posibilă chiar și o îmbunătățire a recordului mondial (Borisov — 368 p.). Încordarea a atins culmea cînd Hollenstein, care terminase o nouă serie de 10 focuri, cu puțin înainte de Bogdanov și Borisov, începu ultima serie de focuri. Obținînd în prima serie 90 p., în a doua — 94 p. și în a treia 95 p. el avea toate șansele să doboare recordul. Speranțele spectatorilor s-au împlinit, Hollenstein și-a dozat perfect eforturile în timp și a început să acumuleze treptat puncte. La sfîrșit el a tras cîțiva „optari" însă a reușit să termine seria cu un rezultat bun — 92 p. Spectatorii au aplaudat cu căldură succesul lui Hollenstein care a doborît recordul cu trei puncte, realizînd 371 p. Auzind aplauzele spectatorilor, Borisov și-a dat seama că Hollenstein i-a bătut recordul și și-a concentrat toate eforturile pentru a-și apăra titlul. El reușește o ultimă serie de 95 p., își doboară propriul record însă totalizează cu un punct mai puțin decît Hollenstein.

Dintre pretendenţii cu şanse de a cuceri titlul de campion mai rămînea doar Bogdanov. Toţi spectatorii s-au adunat în spatele lui şi deşi s-au comportat foarte corect, fără să facă zgomot, totuşi prezenţa lor l-a făcut să înţeleagă că de rezultatul lui depinde totul. Fără îndoială că în faţa acestei situaţii i-a fost greu să lupte cu încordare, însă, oricum, nu ar fi trebuit să intre în criză de timp. Cu toate că a tras excelent spre sfîrşit, Bogdanov s-a clasat pe locul III cu 367 p.

E de remarcat că unii trăgători elveţieni şi finlandezi sînt foarte bine pregătiţi pentru această probă şi au izbutit să „smulgă" puternicilor adversari sovietici primele locuri la fiecare poziţie.

In ultima zi a concursului s-a disputat şi proba de *pistol calibru mare*.

După cele 30 de focuri la ţinta rotundă, în grupa fruntaşilor au intrat trăgătorii sovietici Demin, Umarov, Weinstein şi Martazov. Ei au obţinut în ordine 294, 293, 292 şi 290 p. Trăgătorii sovietici au fost urmaţi îndeaproape numai de trăgătorii suedezi. Rezultatele trăgătorilor romîni, deşi au tras uniform, au fost slabe, — 280 p.

Astfel, titlul de campion european urma să se decidă la siluete. In general lupta s-a dat între trăgătorii sovietici.

Umarov a tras cu mare măiestrie, a lovit 30 de siluete, a obţinut 295 p. şi a totalizat 588 p. cu 2 puncte mai mult decît recordul mondial al lui Uhlman. După el s-a clasat Demin cu 290 p. la siluete şi cu un total de 384 p. Pe locul III în clasamentul general s-a clasat Weinstein care a tras sub posibilităţile sale la siluete obţinînd 288 p. şi totalizînd 580 p. La o distanţă apreciabilă — 573 p. s-a clasat pe locul IV suedezul V. Tärling. Echipa U.R.S.S. şi-a doborît propriul record mondial cu 5 puncte realizînd 2.324 p. Pe locul II s-au clasat suedezii — 2.277 p., III — finlandezii — 2.232 p., IV — trăgătorii romîni — 2.219 p. In echipa romînă cei care au tras mai bine au fost M. Dochiliţă — 559 p. şi Lichiardopol — 558 p.

In felul acesta au răsunat ultimele focuri ale campionatului Europei. In majoritatea probelor au cîştigat trăgătorii sovietici. Aceasta este o dovadă a tehnicii corecte şi a metodicii avansate în pregătire, şcoala de tir sovietică repurtînd încă o victorie. Dar concursurile au arătat că există elemente pozitive şi la reprezentanţii şcolilor de tir din alte ţări.

Trăgătorii şi antrenorii sovietici vor analiza rezultatele campionatului Europei şi vor căuta să-şi însuşească tot ceea ce a fost valoros la aceste campionate. La rîndul ei experienţa sportivilor U.R.S.S. va ajuta trăgătorilor din alte ţări, şi mai ales trăgătorilor romîni, în ridicarea măiestriei lor. In aceasta constă marea însemnătate a campionatului european de la Bucureşti. Şi totuşi, ar fi greşit să ne limităm la atît. Legăturile de prietenie între sportivii diferitelor ţări s-au întărit şi mai mult aici la Bucureşti şi este de dorit ca ele să nu slăbească.

Cu aceste gînduri, noi trăgătorii sovietici părăsim ospitaliera capitală a Romîniei şi mulţumim încă o dată poporului, guvernului Republicii Populare Romîne, comitetului de organizare şi colegiului de arbitri pentru organizarea şi desfăşurarea desăvîrşită a celui dintîi campionat european precum şi pentru primirea călduroasă şi prietenească făcută nouă, sportivilor sovietici, la Bucureşti.

Din metodica pregătirii echipei feminine de handbal a Republicii Populare Romîne

Prof. CONSTANTIN POPESCU
antrenor de handbal

Bogata activitate internațională a anului 1955 a adus echipei feminine de handbal din țara noastră noi succese și în același timp consacrarea ei în rîndul celor mai bune echipe din lume.

Aceasta mai ales după succesul obținut la cel de al V-lea Festival al tineretului și studenților de la Varșovia, unde echipa noastră reprezentativă a cucerit primul loc într-un turneu care poate fi comparat cu un campionat mondial. Cele 4 victorii asupra unor echipe cu valoare recunoscută (Ungaria, Germania, Polonia și Danemarca) sînt mărturie vie a valorii ridicate a echipei noastre feminine de handbal.

Prin articolul de față intenționăm să arătăm felul în care s-a pregătit echipa, care au fost obiectivele principale și mijloacele de realizare a acestor obiective. Sperăm că articolul va aduce o modestă contribuție la elucidarea unor probleme de pregătire a echipelor reprezentative din diverse discipline sportive și eventual va da unele sugestii antrenorilor care se ocupă cu pregătirea acestor echipe.

De la început trebuie să subliniem că la baza muncii de pregătire a stat principiul continuității, principiu pe care l-am aplicat de altfel cu strictețe în decursul ultimilor ani, mai precis din anul 1953.

Am specificat acest lucru de la început, și vom reveni asupra lui, pentru a nu înțelege greșit împărțirea perioadei de pregătire pe mai multe etape, soluție la care am recurs pentru o mai bună sistematizare a materialului. Etapele de pregătire constituie un tot organic, astfel că pregătirea efectuată în anul 1955, asupra căreia vom insista, se leagă perfect de cea efectuată în anii anteriori.

In organizarea întregii activități am pornit de la obiectivul competițional principal al anului 1955, turneul celui de al V-lea Festival. Am axat deci întreaga muncă de pregătire pe acest obiectiv, urmărind ca la sfîrșitul lunii iulie — începutul lunii august, echipa să ajungă în formă maximă.

Pentru atingerea acestui obiectiv am planificat o singură perioadă pregătitoare care a început încă de la 1 decembrie 1954 și s-a terminat în preajma datei de 1 august 1955. Ținînd seama de întinderea acestei perioade am împărțit-o pe etape, după cum urmează:

Etapa I — decembrie 1954 — ianuarie 1955 — pregătire și competiții de handbal în sală.

Etapa a II-a — 7 februarie — 3 martie — pregătire de iarnă.

Etapa a III-a — 3 martie — 3 aprilie — pregătire de primăvară.

Etapa a IV-a — 3 aprilie — 30 mai — participarea la campionatul categoriei A.

Etapa a V-a — 1 iunie — 26 iunie — pregătire precompetiţională.

Etapa a VI-a — 26 iunie — 17 iulie — perioadă competiţională de pregătire.

Etapa a VII-a — 17 iulie — 4 august — perioadă de pregătire precompetiţională.

Etapa a VIII-a — 4 august — 11 august — jocurile turneului din cadrul Festivalului.

Delimitarea primelor 7 etape este convenţională, ele formînd în realitate o singură perioadă de pregătire în vederea obţinerii unui rezultat bun în etapa a VIII-a.

Dovada concretă că cele 7 etape au reprezentat un tot unitar o constituie faptul că obiectivele principale au fost prezente în fiecare etapă. Astfel am fixat de la începutul anului 4 obiective principale a căror realizare ne-am propus s-o urmărim cu perseverenţă pînă la sfîrşitul etapelor pregătitoare. Acestea au fost următoarele :

1. Dezvoltarea vitezei în regim variat de alergare.
2. Perfecţionarea aruncărilor la poartă în condiţii de joc.
3. Dezvoltarea gîndirii tactice şi perfecţionarea sistemului de joc al echipei reprezentative.
4. Dezvoltarea combativităţii şi a încrederii în forţele proprii.

În decursul diverselor etape vom mai întîlni şi alte obiective. Pe cele expuse mai sus le vom întîlni însă permanent, ele reprezentînd firul călăuzitor al pregătirii fizice, tehnice, tactice şi morale.

Socotim că alegerea unui număr restrîns de obiective principale ne-a dat posibilitatea să urmărim cu perseverenţă realizarea lor.

Fixarea acestor obiective s-a făcut în urma unei îndelungi analize a pregătirii jucătoarelor fruntaşe, reprezentînd în acelaşi timp şi concluziile anilor precedenţi.

Astfel, prima concluzie a analizei a arătat că pentru a putea practica un joc modern în continuă mişcare şi în mare viteză va trebui să îmbunătăţim rezistenţa în regim de viteză cu multe variaţii de ritm, lucru foarte posibil de realizat mai ales că jucătoarele posedau o rezistenţă generală destul de dezvoltată.

În ceea ce priveşte pregătirea tehnică era clar de la început că trebuie să se lucreze mult pentru îmbunătăţirea preciziei şi forţei aruncărilor la poartă în condiţii de joc şi în special cu un adversar perseverent sau chiar dur.

Atît jocurile din campionatul republican cît şi jocurile internaţionale ne-au dovedit că marea majoritate a jucătoarelor fruntaşe joacă mecanic, fără o participare activă a gîndirii în decursul jocului. Se impunea deci să facem ceva pentru a contribui la dezvoltarea gîndirii tactice a jucătoarelor.

Pentru a cristaliza sistemul de joc al echipei şi pentru a fixa concret şi cerinţele tehnico-fizice era neapărat necesară participarea conştientă a jucătoarelor la fazele de joc.

Analiza activităţii anilor anteriori ne-a arătat de asemenea că jucătoarele nu au suficientă forţă morală şi în special nu au încredere în

forțele proprii și în valoarea echipei. Aceste simptome s-au accentuat luînd proporții îngrijorătoare mai ales după primele înfrîngeri.

Se impunea să fie rezolvată și această problemă.

Să trecem acum la analiza fiecărei etape în parte.

Prima etapă, cuprinzînd lunile decembrie 1954 și ianuarie 1955, a făcut legătura între activitatea anului 1954 și cea a anului 1955. A fost etapa cea mai dificilă deoarece se crease tradiția ca în această perioadă jucătoarele să aibă „vacanță". Luptînd cu această mentalitate am reușit să respectăm principiul continuității, introducînd în această perioadă o competiție de handbal în sală, „Cupa Orașelor". Această competiție a fost absolut necesară pentru angrenarea tuturor jucătoarelor fruntașe, garantînd în același timp o continuitate în munca de pregătire din timpul iernii.

În această etapă s-au pus la punct planurile generale de pregătire și s-a continuat munca de selecționare a jucătoarelor fruntașe.

Etapa a II-a, care a cuprins luna februarie, a însemnat intensificarea muncii de pregătire. Activitatea din această etapă a înglobat sarcinile și mijloacele unei veritabile perioade pregătitoare, dusă însă la un nivel ridicat din punct de vedere al efortului, făcînd apel la principiile eforturilor mari sau a eforturilor maxime. Cunoscînd aceste lucruri vom înțelege de ce în afara obiectivelor centrale vor mai apare multe alte obiective cu caracter secundar, specifice perioadei pregătitoare.

Iată obiectivele acestei etape:

1. Obiective ale pregătirii fizice:

a) creșterea rezistenței în regim de viteză;

b) dezvoltarea rezistenței generale la efort;

c) dezvoltarea forței în brațe, abdomen și picioare;

d) creșterea vitezei de deplasare și de mișcare.

2. Obiective ale pregătirii tehnice:

a) perfecționarea tuturor procedeelor tehnice executate în mare viteză;

b) corectarea eventualelor greșeli în executarea procedeelor tehnice de bază;

c) însușirea și perfecționarea procedeelor tehnice ale elementului tehnic „mișcarea în teren";

d) adaptarea procedeelor tehnice la jocul de viteză.

3. În pregătirea tactică s-a urmărit un singur obiectiv:

a) învățarea și perfecționarea principiilor de bază ale tacticii generale a echipei.

4. În privința pregătirii morale și de voință am urmărit:

a) dezvoltarea combativității la un nivel înalt de voință;

b) educarea voinței de a trece peste momentele critice personale sau ale echipei;

c) omogenizarea morală și întărirea spiritului tovărășesc între jucătoare.

Mijloacele folosite au fost foarte variate și în acest fel am procedat în decursul întregului an, încercînd să schimbăm permanent mijloacele folosite pentru aceleași obiective.

Astfel pentru rezistență în regim de viteză s-a pus accentul pe sprinturi repetate, alternate cu porțiuni de alergare ușoară. Uneori am introdus

sprinturi scurte chiar în mijlocul unui antrenament cu caracter tehnic sau tactic. Alteori am făcut acest lucru la sfîrșitul unui antrenament în care se depusese un efort mare.

În repetarea sprinturilor am ajuns uneori pînă la 20—25 de sprinturi pe o distanță de 15—30 metri; este drept că la jumătate din numărul acestora viteza era scăzută (numai 3/4 sau chiar 1/2 din viteză), însă restul ceream să fie executate în plină viteză (100% din posibilități).

Paralel cu rezistența în regim de viteză dezvoltam și rezistența generală, însă pentru aceasta am întrebuințat în plus diferite mijloace. Am preferat îndeosebi marșurile de 5—8 km, ascensiunile de 2—3 ore (urcuș dificil) executate uneori în condiții atmosferice nefavorabile (frig, viscol etc.) și mersul prin zăpadă mare în bocanci. Ultimul mijloc l-am preferat și pentru dezvoltarea forței picioarelor și abdomenului.

Tot pentru dezvoltarea forței am lucrat mult cu mingi umplute, de 1—1½ kg, sau am făcut exerciții simple de viteză și durată care este știut că dezvoltă forța în sensul dorit de noi.

Astfel de exemplu, simple ridicări de brațe, răsuciri de trunchi sau îndoiri executate cu viteză și durată, localizînd precis mișcarea au un efect deosebit asupra dezvoltării forței combinată cu viteza.

Tot pentru dezvoltarea forței am lucrat uneori exerciții de gimnastică sportivă la aparate, în special la paralele. De asemenea am lucrat cu haltere mici diferite exerciții executate în viteză. Am constatat că pentru fete exercițiile de forță au un efect mai mare dacă sînt executate în viteză iar obiectul cu care se lucrează nu are o greutate mai mare de 2—4 kg.

Revenind la o altă formă a vitezei, cea de deplasare, vom arăta că în afara exercițiilor în care aceasta se îmbină cu rezistența în regim de viteză am mai introdus multe sprinturi pe pante înclinate și dese întreceri pe distanțe variind între 20—30 m, întrebuințînd atît alergarea normală cît și cea laterală sau cu spatele.

Viteza de mișcare s-a armonizat perfect cu procedeele tehnice ale mișcării în teren, asupra cărora am insistat foarte mult deoarece jucătoarele fruntașe nu stăpîneau aceste procedee și în special opririle, pornirile, schimbările de direcție și de ritm precum și alergările laterale și înapoi.

Uneori am fost nevoiți să ducem muncă de învățare paralel cu perfecționarea diferitelor procedee deja cunoscute.

În domeniul pregătirii tehnice am insistat îndeosebi asupra paselor în condiții diferite și în general executate în viteză și cu viteză. În timpul antrenamentelor se atingea uneori cifra de 5—600 de pase pentru fiecare jucătoare, pase executate în general în mișcare, în zeci și zeci de formații care puneau tot atîtea probleme de interpretare tactică a procedeelor tehnice.

În special suveicile simple, cu una sau două mingi și exercițiile mai complicate în triunghi sau dreptunghi cu una, două, sau chiar trei mingi au fost exercițiile de pase cele mai frecvente. În mai mică măsură am întrebuințat și pasele de pe loc, avînd ca scop principal liniștirea organismului în decursul antrenamentului, sau mărirea îndemînării și controlului mingii.

În aceste cazuri am preferat pase din poziții cît mai neobișnuite sau cu deplasare în mers în teren foarte variat, pe scări, culoare, tribune peste diferite obstacole etc.

Aproape în fiecare antrenament s-a insistat cel mai mult asupra paselor și nelipsite au fost acelea în mare viteză întrebuințînd atît pasele normale cît și cele joase (rostogolite), sau cele înalte care necesitau săritură.

Dintre celelalte procedee tehnice cel mai mult antrenate au fost fentele și aruncarea la poartă. Fentele cu și fără minge au fost antrenate mai mult individual lăsîndu-se libertatea alegerii soluțiilor celor mai bune, bineînțeles după antrenarea în comun a 3—4 fente clasice.

În general fentele cu mingea le-am antrenat legate de dribling și aruncare, executîndu-le într-un singur exercițiu complex. De altfel principiul individualizării, l-am folosit în cadrul întregii perioade de pregătire atît în problemele de pregătire tehnică cît și în cele de pregătire fizică.

Cunoscînd cerințele jocului modern în viteză am căutat să găsim soluții noi în rîndul procedeelor tehnice adaptate la mișcările în mare viteză. În primul rînd am introdus și antrenat preluările. Am numit convențional „preluare" legarea cît mai unitară a prinderii și aruncării, aceste două elemente contopindu-le cît a fost posibil într-o singură mișcare. Acest lucru a fost valabil atît pentru prindere-pasare cît și pentru prindere-aruncare la poartă.

Bazați pe același principiu am căutat să legăm într-o singură mișcare și perechile, prindere-dribling, dribling-pas, fentă-pas și fentă-aruncare. Menționăm că nu am reușit să perfecționăm așa cum am fi dorit această nouă interpretare a tehnicii, însă mai tîrziu, în unele jocuri am avut satisfacția unor preluări foarte corecte, în care cu greu se putea vorbi de prindere și aruncare ca elemente distincte ale mișcării respective.

Avînd în vedere sarcinile generale ale perioadei pregătitoare „de iarnă" nu am dat extindere capitolului de tactică. Practic am lucrat în special încrucișările simple în doi și am insistat mai puțin asupra celor în trei.

La jocurile de sală sau la cele în aer liber am pus accentul pe jocul în viteză și în continuă mișcare. Pentru a se putea menține ritmul necesar, la început se jucau reprize scurte de 5—6 minute, trecînd treptat la reprize de 10 și 20 minute.

Pregătirea morală a necesitat din partea antrenorilor solicitarea întregului bagaj de cunoștințe speciale și pedagogice.

Am reușit în special ca jucătoarele noastre să păstreze în mare măsură același ritm de joc susținut, atît din punct de vedere fizic cît mai ales moral, trecînd peste orice dificultate: scor defavorabil, nereușita acțiunilor, răniri ușoare sau situații dificile de joc (ploaie, zăpadă, vînt, frig etc.). Uneori am pus ipoteza și unui adversar dur, lipsit de tehnică, sau am creat situații de arbitraj slab pentru a determina jucătoarele să treacă peste orice obstacol și să joace în același ritm indiferent de situațiile amintite mai sus.

Mijloacele folosite au fost mult mai numeroase decît cele amintite aici. Pentru o înțelegere mai completă a conținutului antrenamentelor dăm

în continuare schița planului antrenamentului din ziua de 16.II.1955, desfășurată în sală:

PLAN DE ANTRENAMENT

Sarcini: Dezvoltarea forței în brațe.
Creșterea vitezei de reacție și de mișcare.
Perfecționarea paselor laterale și înapoi cu și fără sărituri.
Perfecționarea aruncării la poartă cu adversar pe mîna stîngă.

A.	Încălzire individuală	10 min.
	Exerciții simple de brațe executate cu viteză	5 min.
	Exerciții de diferite pase, cu mingi umplute	15 min.
B.	Porniri și opriri la semnale neașteptate date cu fluierul.	5 min.
	Schimbări de direcție la diferite semnale neașteptate	5 min.
	Combinații de porniri-opriri cu schimbări de direcție	5 min.
	Opriri din mare viteză într-un singur timp la semnale	5 min.
	Pase cu mingea de handbal stînd în întreg șezînd	5 min.
	Pase cu schimbarea poziției șezînd în genunchi, înainte culcat sau pe spate etc. Pasele se execută încontinuu lateral și în spate cu răsucire	5 min.
	Pase în alergare ușoară în doi și fără simetrie cu deplasare neorganizată	10 min.
	Suveică simplă cu pase laterale, pe stînga și pe dreapta	10 min.
	Pase în spate, executate în doi cu săritură și cu întoarcere în aer	5 min.
	Suveică cu pase în spate cu oprire și apoi cu săritură	10 min.
	Triunghi cu pase în spate și oprire	10 min.
	Aruncare la poartă cu adversar pasiv	7 min.
	Aceeași cu adversar activ pe mîna stîngă pentru dreptaci și invers	15 min.
	Aceeași cu degajare de adversar prin oprire scurtă, într-un timp și aruncare simplă sau cu plonjon	5 min.
	Joc. Handbal de sală 6 reprize a 5 minute, cu schimbări la $2^1/_2$ minute, ritm continuu	30 min.
C.	Pase cu o singură mînă în stînd și în șezînd, mers fără cadență	7 min.
	Concluziile antrenamentului, discuții	5 min.

★

Pentru a realiza un joc continuu și cu un ritm susținut, așa cum ne propusesem, am renunțat la o serie de reguli de joc. Astfel, terenul nu era delimitat, deci nu exista aut, corner și nici semicerc. Deși acesta din urmă era marcat și se recomanda să nu fie depășit, acțiunile reușite nu se fluierau indiferent de greșelile ce se comiteau. Nu se fluierau nici greșelile de prindere, picior, pași sau atac nereglementar. În plus nu se permitea decît un dribling și maximum 5 pase pentru un atac. Dacă nu se realiza atacul în acest timp, la a 6-a pasă se pierdea mingea.

Nici o jucătoare nu avea voie să stea pe teren neactivă și în consecință nu existau înaintașe sau apărătoare.

Uneori pentru a solicita un efort maxim echipele se reduceau la 4 sau 3 jucătoare.

Iată și un plan de antrenament efectuat în aer liber la 14.II.1955:

PLAN DE ANTRENAMENT

Sarcini: Dezvoltarea rezistenței generale și în regim de viteză. Creșterea vitezei de deplasare.

Alergare ușoară alternată cu mers	2 min.
Încălzire ușoară. Exerciții de alungire a musculaturii	5 min.
Alergare ușoară	3 min.
Marș sportiv alternat cu alergare	5 min.
Sprinturi pe zăpadă, pe pante înclinate 10 × 10 m și 5 × 25 m cu pauze	15 min.
Mers alternat cu marș sportiv	10 min.
Alergare ușoară	5 min.
Bătaie cu zăpadă	10 min.
Liniștire-mers-marș cu cîntec	10 min.

Din acest conspect am realizat 90%, sprinturile prin zăpadă fiind extrem de dificile.

Spre sfîrșitul perioadei timpul ne-a permis să lucrăm mai mult în aer liber organizînd jocuri pe terenuri reduse 60 m/35 m. În cadrul acestor jocuri puneam accentul pe mișcarea continuă, realizînd cîte 3—4 reprize a 10 minute, ceea ce era suficient pentru perioada în care ne aflam.

Noroiul, ploaia, ninsoarea sau frigul nu au constituit o piedică în desfășurarea antrenamentelor, căutînd ca în afara călirii organismului să desăvîrșim calitățile morale ca voința, perseverența și tăria de a învinge comoditatea. Menționăm că deși eram în luna februarie și uneori ninsoarea, viscolul și gerul ne erau partenere de antrenament nu am înregistrat nici un caz de răceală.

Această etapă de pregătire intensă ne-a folosit în mare măsură în munca de cunoaștere a jucătoarelor, sfîrșitul ei găsindu-ne cu fișele personale întocmite amănunțit. În alcătuirea fișelor individuale colaborarea cu medicul sportiv a fost un factor determinant. Urmărirea zilnică a diverșilor indici fiziologici și în special greutatea, pulsul, spirometria și măsurătorile dinamometrice au contribuit, atît la urmărirea felului în care jucătoarele suportă efortul cît și la stabilirea stadiului de pregătire individuală. Am organizat un ciclu de ședințe consacrat discutării valorii și stadiului de pregătire al jucătoarelor.

Pe baza materialului prezentat și discutat în aceste ședințe fiecare jucătoare a fost edificată concret asupra mijloacelor ce va trebui să le folosească pentru perfecționarea valorii proprii.

Sfîrșitul etapei de pregătire din luna februarie ne-a găsit cu aproape toate obiectivele propuse realizate și cu succese în special pe linia rezistenței fizice generale și morale și pe linia jocului în continuă mișcare. Nu am realizat toate sarcinile perioadei pregătitoare însă jucătoarele le-au realizat în continuare în etapa premergătoare campionatului categoriei A.

Etapa a III-a a purtat amprenta principiului individualizării. Pe baza fișelor elaborate în perioada anterioară jucătoarele ajutate de antrenorii

de la colectivele lor sportive care au primit indicații de la antrenorii lotului au pornit la lichidarea eventualelor lipsuri sau la perfecționarea calităților fizice și a posibilităților tehnice semnalate în timpul etapei de pregătire intensă.

În această etapă jucătoarele au păstrat legătura cu antrenorii lotului prin scrisori în care, adesea, în afara expunerii felului în care se pregătesc cereau îndrumări pentru continuarea activității.

Legătura directă între jucătoarele fruntașe și antrenorii lotului s-a realizat în etapa următoare, a IV-a, care a cuprins desfășurarea turului campionatului categoriei A.

Jocurile din acest campionat, organizat pentru prima oară la noi în țară, au constituit o contribuție deosebită la creșterea nivelului de pregătire al jucătoarelor și în același timp un prilej deosebit pentru verificarea formei și a stadiului lor de pregătire.

Urmărind desfășurarea acestui campionat antrenorii lotului au putut selecționa jucătoarele cel mai bine pregătite care urmau să-și intensifice antrenamentele în preajma întîlnirilor internaționale.

Astfel, odată cu încheierea turului campionatului categoriei A a început etapa a V-a de pregătire și cea mai importantă. Ea a cuprins trei săptămîni, de la 7 la 26 iunie, dată la care urma să se desfășoare primul joc internațional.

După acest joc urmau alte 8 săptămîni în care reprezentativa noastră feminină de handbal susținea 7 jocuri internaționale și în fine, obiectivul principal, turneul din cadrul Festivalului.

Se cerea astfel ca echipa să intre în formă în cele 3 săptămîni de pregătire propriu-zisă și să se mențină alte 8 săptămîni, pentru ca la sfîrșit să ajungă toate în formă maximă. Trebuie să recunoaștem că erau obiective greu de realizat.

Pentru a putea orienta just perioada de pregătire a trebuit să menținem ca obiectiv principal participarea în bune condiții la turneul celui de al V-lea Festival, subordonînd acestui obiectiv pe toate celelalte.

În cele 3 săptămîni de intense pregătiri ale etapei precompetiționale am făcut totul pentru a aduce echipa în formă, ca apoi în perioada de pregătire competițională, cu ajutorul numeroaselor întîlniri internaționale, să aducem echipa în formă maximă spre începutul lunii august.

Acest punct de vedere s-a dovedit just deși în etapa de pregătire competițională echipa a înregistrat 3 înfrîngeri în cele 7 jocuri susținute. Dar credem că și aceste înfrîngeri au contribuit la călirea morală și la sudarea echipei.

Principiul jocurilor numeroase ca mijloc de pregătire l-am folosit și în cele 3 săptămîni de pregătire precompetițională. Iată mai întîi ce obiective am urmărit în această perioadă :

a) desăvîrșirea rezistenței la nivelul unui joc în continuă mișcare ;
b) perfecționarea aruncării la poartă cu adversar și printre adversari ;
c) omogenizarea echipei și stabilirea tacticii și a ritmului de joc.

Am fixat un număr restrîns de obiective pentru a avea garanția urmăririi și realizării lor. Cunoscînd faptul că în atac intenționam să dăm libertate de acțiune fiecărei jucătoare, am căutat să realizăm în special

omogenizarea și cunoașterea jucătoarelor, utilizînd toate mijloacele posibile.

Astfel în simplele exerciții de pase, sau în exercițiile executate în grupe de 2—3 am așezat jucătoarele totdeauna după posturi.

Adevărata omogenizare însă am realizat-o așa cum am mai arătat prin multiple jocuri de antrenament; în trei săptămîni am efectuat 6 jocuri de antrenament asemănătoare programului jocurilor internaționale ce urma să le susținem.

In 5 din cele 6 jocuri adversarii au fost echipe masculine, iar 2 din aceste jocuri le-am susținut în comunele Hălchiu și Săcele, cu echipe de valoare regională și în fața unui public numeros.

Jocurile cu echipele masculine au constituit întotdeauna un antrenament excelent, cunoscut fiind faptul că jucătoarele trebuiau să depună un efort mare, în permanentă viteză, pentru a putea face față jocului băieților.

Deși în general echipele masculine terminau învingătoare, echipa reprezentativă feminină reușea să marcheze din ce în ce mai multe goluri clare, ceea ce constituia un lucru pozitiv.

Pentru ultimul joc de antrenament am preferat o echipă feminină din localitate. Aceasta pentru a ne integra din nou în jocul echipelor feminine și mai ales pentru a obține o victorie ca astfel să dăm încredere echipei în valoarea și posibilitățile ei.

Intre jocurile de antrenament s-au efectuat antrenamente tehnico-tactice în care am pus accentul pe aruncarea la poartă și pe probleme de tactică colectivă, în special pe problema aruncărilor de la 17 m, din care sperăm să obținem goluri.

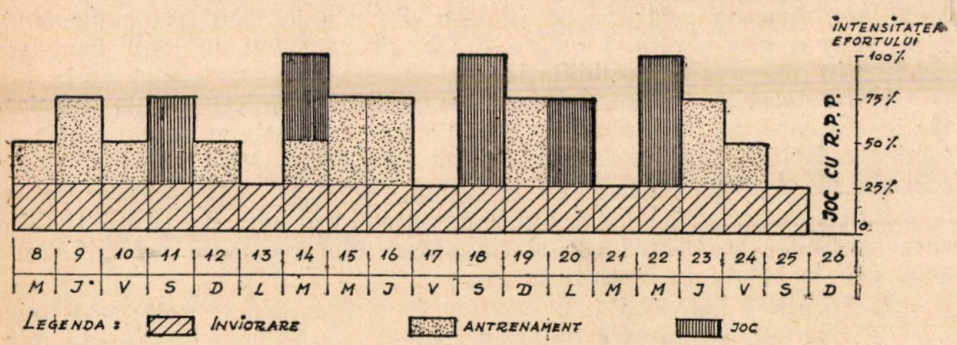
Iată spre exemplu planul antrenamentului din ziua de 14.VII.1955 în care sarcinile, deși numeroase și complexe, urmăresc toate perfecționarea aruncării la poartă în condiții de joc.

A. Incălzire individuală	10 min.
Exerciții de mișcare în teren	15 min.
Opriri, porniri, răsuciri, aplecări, toate executate la comenzi scurte, în alergare ușoară.	
Deplasări laterale și cu spatele.	
Schimbări de direcție.	
B. Inaintașii : schimbări de direcție și ritm, plus fente de pornire și demarcări în stil personal	15 min.
Apărătorii : deplasări în poziții joase-laterale cu spatele și normal	5 min.
Omul și umbra — exerciții de marcare strictă	5 min.
Urmărirea omului fără minge — scoaterea în afară de joc în spre tușă, marcaj la mînă	5 min.
Pase în poziții neobișnuite — grupe de cîte 2—3	10 min.
Pase variate fără simetrie	5 min.
Suveică simplă cu pase din spate	10 min.
Pase în adîncime pe grupe de cîte 3—4	10 min.
Aceeași, ultimul aruncînd la poartă	7 min.
Exerciții complexe, pase în adîncime, plus încrucișare și aruncare la poartă (acțiunea începe în apropierea semicercului propriu și se termină la poarta adversă fără dribling)	18 min.

Aruncare la poartă din acţiune individuală cu adversar	10 min.
Aruncare la poartă din pasă, de la 17—20 m, peste zona aglomerată	10 min.
17 m direct şi în combinaţii din prima şi a doua pasă	20 min.
Aruncări de la 13 m	10 min.
C. Pase cu mîna stîngă	5 min.
Pase de fotbal cu latul	2 min.
Discuţii	5 min.

Unele antrenamente au avut numai caracter tactic, dar acestea au fost mai rare şi în special atunci cînd programul nu solicita un efort fizic susţinut. De altfel ciclurile de antrenamente premergătoare jocului cu R. P. Polonă au fost variate. La început am preferat un ritm destul de liniştit: o zi de antrenament cu intensitate mare urmată de o zi de antrenament cu intensitate şi durată redusă. Apoi am intrat într-un ciclu de două zile de antrenament cu efort mare, dintre care unul cu efort de intensitate maximă, urmat de o zi de repaus relativ.

Iată de altfel ciclurile antrenamentelor celor 3 săptămîni.



În zilele de efort mare se executau două antrenamente sau un joc cu o echipă masculină, cu durată prelungită, de obicei 3—4 reprize a 10—15 minute sau 2 reprize a 25—30 minute. În zilele cu efort de intensitate maximă solicitam de la jucătoare prin ritmul atacurilor, sau prin sprinturi maximum de efort.

În zilele de odihnă se efectuau plimbări în grup, se vizionau spectacole etc.

Un fapt care a contribuit la reuşita planului de pregătire a fost cristalizarea formaţiei de bază încă din primele jocuri de antrenament şi păstrarea cu perseverenţă a acestei formaţii.

În toată această perioadă portarii au executat săptămînal cîte 3 antrenamente speciale, cu caracter tehnico-tactic respectîndu-se acelaşi ciclu de efort ca al întregii echipe.

Etapa a VII-a care a început odată cu primul joc internaţional al anului a fost hotărîtoare pentru obţinerea succesului de mai tîrziu.

În decursul a trei săptămîni echipa reprezentativă a susţinut 7 jocuri internaţionale. Aceste jocuri le-am încadrat cu mult curaj ca făcînd parte

din perioada pregătitoare, socotindu-le mijlocul cel mai eficace pentru desăvîrșirea formei echipei. Folosirea jocurilor ca mijloc principal de pregătire în ultima etapă dinaintea obiectivului final nu este o noutate, însă subliniez încă o dată că, în cazul nostru, a fost unul din factorii hotărîtori în obținerea succeselor din cadrul Festivalului.

Fiecare joc fie că a fost cîștigat sau a fost pierdut a constituit acumularea unei experiențe de mare preț.

Cu toată opoziția celor trei adversare căpitanul echipei noastre Jianu Elena, înscrie golul victoriei în ultimul joc al turneului de la Varșovia, R.P.R. — R.P.U. 1-0

Pentru această etapă am respectat obiectivele principale și sarcinile etapei anterioare, restringîndu-le însă la minimul necesar. Iată ce ne propuneam :

a) perfecționarea sistemului de joc al echipei ;
b) îmbunătățirea preciziei și forței în aruncările la poartă ;
c) menținerea pregătirii fizice.

Astfel, în urma neașteptatei înfrîngeri a echipei noastre de către echipa R. P. Polone cu 3—1, după ce cu două zile înainte obținusem cu ușurință victoria, cu scorul de 6—1, am învățat cu toții că nici un joc nu este cîștigat dinainte, indiferent de valoarea adversarului. Același joc ne-a dovedit că jucătoarele din atac cuprinse de nervozitate nu mai pot stăpîni mingea și că nu avem specialiste pentru aruncările de la 13 și 17 m.

În antrenamentele ce au urmat, căci între jocurile care se succedau la 3—4 zile făceam 1—2 antrenamente, am rezervat aruncărilor de la 13 m și 17 m aproximativ jumătate din antrenamentul care dura în general 90—100 minute. În rest se executau aruncări cu adversar și printre adversari de la distanță, care constituiau o altă lipsă a înaintașelor.

Au urmat două înfrîngeri ale echipei noastre din partea reprezentativei R.P. Ungare care ne-au dovedit, în special în prima repriză a primului joc, că echipa noastră are posibilități dar nu are încă maturitate. Ne lipsea experiența jocurilor internaționale și acest lucru a fost și mai evident în jocul al II-lea cu R.P. Ungară.

Analizînd cu întreaga echipă cauzele înfrîngerilor, cît și prin discuții personale am reușit să redăm jucătoarelor încrederea în forțele proprii, încredere zdruncinată de insuccesele suferite. Aceasta a fost o perioadă în care accentul a căzut pe pregătirea morală.

Tehnica și pregătirea fizică a echipei noastre se dovediseră oarecum la înălțime dar adversarii ne-au bătut fiindcă în primul rînd aveau mai multă maturitate și experiență cîștigată în cadrul jocurilor internaționale.

Reabilitarea morală a echipei noastre au realizat-o victoriile obținute asupra echipei Admira-Viena, un bun partener de joc pentru reprezentativa noastră. Cele 3 victorii, dar mai ales faptul că echipa se regăsise și mergea bine au dat desăvîrșită încredere în forțele proprii.

Și aceste jocuri au dezvăluit cîteva lipsuri ale echipei, în special faptul că în atac nu rezolvam favorabil atacurile împotriva unei zone aglomerate cît și aceea că trebuiau perfecționate aruncările de la 17 m.

În scurta perioadă ce ne-a mai rămas pînă la turneul din cadrul Festivalului am pus accentul pe înlăturarea acestor lipsuri. Trebuie să accentuăm că în toate jocurile internaționale formația de bază nu a fost schimbată și aceasta a contribuit foarte mult la sudarea compartimentelor și la omogenizarea echipei.

Cu această ultimă etapă s-a încheiat perioada de pregătire. În ciuda celor cîteva rezultate nefavorabile așteptam cu încredere turneul din cadrul Festivalului sperînd că am reușit să asigurăm atingerea tuturor obiectivelor propuse pentru perioada pregătitoare.

Într-un articol viitor ne propunem să analizăm comportarea echipei în jocurile din cadrul Festivalului prin prisma realizării obiectivelor propuse în etapele de pregătire, să subliniem concluziile acestei activități arătînd și obiectivele și sarcinile ce ne propunem pentru continua îmbunătățire a calității handbalului feminin.

Pregătirea jucătorilor de hochei pe gheață, înaintea începerii campionatului R.P.R. pe anul 1956

MIHAI FLAMAROPOL
antrenorul echipei de hochei
a Casei Centrale a Armatei

Hocheiul pe gheață a înregistrat în ultimii ani un progres calitativ însemnat, caracterizat prin îmbunătățirea tehnicii de joc, prin creșterea numerică a colectivelor și a jucătorilor, precum și prin creșterea interesului maselor de spectatori pentru acest sport.

În regimul nostru democrat-popular s-au creat condiții optime pentru pregătirea echipelor de hochei, iar în acest an prin construirea patinoarului artificial se deschid perspective și mai largi dezvoltării hocheiului pe gheață. Hocheiștii noștri trebuie să se preocupe permanent de ridicarea valorii calitative a acestui sport la nivelul hocheiului practicat în U.R.S.S. și în celelalte țări de democrație populară.

În munca de pregătire antrenorii trebuie să aibă în vedere în primul rînd concluziile și învățămintele din ultimii doi ani și anume acelea din întîlnirile internaționale susținute în cadrul turneului de la Budapesta precum și acelea din timpul pregătirii efectuată la Berlin.

În primul rînd trebuie să acordăm o deosebită atenție tehnicii patinajului. Apoi va trebui să îmbunătățim tehnica individuală a jucătorilor, deoarece numai așa vom reuși să ridicăm valoarea întregului colectiv.

Atît la Budapesta, cît și la Berlin am văzut cum hocheiștii maghiari și germani, avînd o tehnică individuală avansată, pe care o aplicau corect în jocul colectiv, au reușit să practice un joc variat, cu schimburi de locuri, cu scheme tactice de atac și apărare.

Instruirea echipelor de hochei din țara noastră prezintă un aspect cu totul deosebit în comparație cu instruirea jucătorilor de hochei din alte țări, deoarece cele trei perioade de activitate, care înglobează întreaga muncă de pregătire a jucătorilor de hochei pe întregul an sînt complet diferite.

Astfel perioada fundamentală cuprinde numai două luni de activitate (1 ianuarie — 1 martie) în timp ce perioada de tranziție este mult mai lungă la noi decît în alte țări, unde jucătorii își continuă activitatea pe patinoare artificiale.

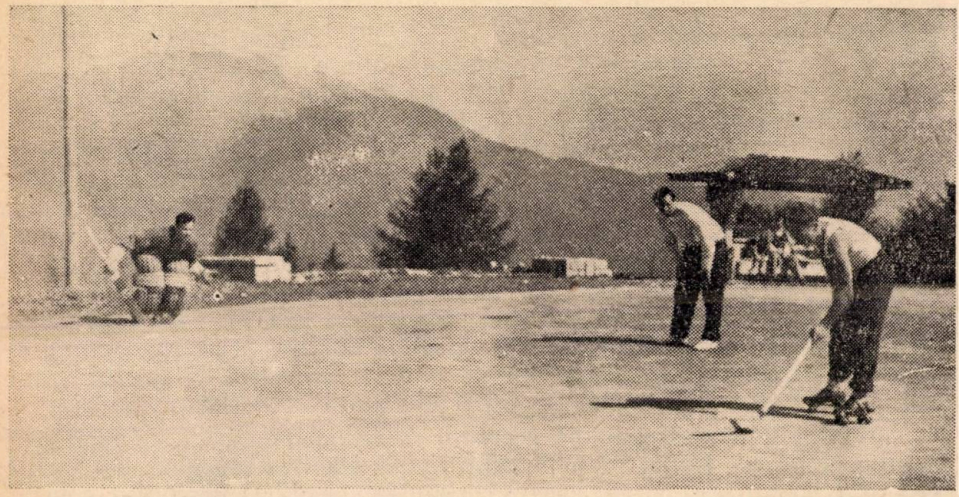
Perioada de tranziție are o durată de 6 luni (1 martie — 1 septembrie). Acest fapt dă naștere la o seamă de probleme atît în ceea ce privește planul de pregătire, cît mai ales în asigurarea menținerii la un nivel înalt al gradului de antrenament al hocheistului.

De aceea, în perioada de tranziție, pe lîngă repausul activ din luna martie este necesar ca jucătorul de hochei, începînd din luna aprilie, să

desfăşoare o activitate sportivă cu caracter multilateral care-i va asigura menţinerea gradului de antrenament.

Dacă în această perioadă nu se mai poate face patinaj pe gheaţă, atunci atenţia trebuie îndreptată asupra dezvoltării continue a calităţilor fizice de bază, tocmai printr-o activitate sportivă multilaterală practicînd fotbalul, handbalul, baschetul, rugbiul, tenisul dar mai ales atletismul, sportul prin care se reuşeşte să se menţină şi chiar să se dezvolte gradul de antrenament al jucătorilor de hochei.

Greşesc acei jucători care consideră că numai pregătirea din lunile de toamnă este suficientă pentru reluarea activităţii.



Aspecte de la un antrenament din perioada de pregătire fizică generală şi specială a hocheistului. Jucătorul Czaka (C.C.A.) sub supravegherea antrenorului, îşi corectează trasul la poartă.

Prin continuitate în pregătire nu trebuie să se înţeleagă numai frecventarea cu regularitate a lecţiilor de antrenament din perioada pregătitoare ori fundamentală, ci trebuie respectată aceeaşi pregătire sistematică şi în perioada de tranziţie, căci pe continuitatea pregătirii din perioada de tranziţie se clădeşte în perioada pregătitoare, edificiul pregătirii întregii echipe.

Perioada pregătitoare se împarte în două :

1 septembrie — 15 noiembrie — pregătire fizică generală şi specială; pregătire tehnică (pe patine cu roţi, cu crosă şi puc) ;

15 noiembrie — 1 ianuarie — pregătire pe gheaţă.

A. Pregătirea fizică generală cuprinde următoarele sarcini :

— prelucrarea aparatului locomotor (muşchi, articulaţii) ;

— dezvoltarea armonioasă a calităţilor fizice de bază : forţa, viteza, îndemînarea şi rezistenţa.

Prin gimnastica de bază rezolvăm cu succes prelucrarea muşchilor şi articulaţiilor şi mai ales, a marilor grupe musculare de la picioare,

abdomen, spate și brațe. Atletismul și exercițiile speciale rezolvă problema dezvoltării armonioase a calităților fizice de bază.

Jocurile de baschet, fotbal, rugbi și handbal dau, pe lîngă o largă dezvoltare a calităților fizice, acea orientare tactică în viteză de care jucătorii de hochei vor avea nevoie.

Tot în această perioadă trebuie să existe o preocupare permanentă pentru asigurarea pregătirii tehnice specifice jucătorilor de hochei. De aceea trebuie să se facă antrenamente speciale în care jucătorii vor începe pregătirea patinînd pe patine cu roți, cu crosa și pucul. Aceste exerciții vor contribui la perfecționarea următoarelor elemente care fac parte din tehnica individuală :

— poziția corectă a jucătorului de hochei în acțiune ;
— trasul la poartă ;
— jocul portarului.

B. Perioada de pregătire pe gheață.

S-a constatat că în jocul modern de hochei efortul depus de jucător, oricît de bine pregătit ar fi el, necesită schimbarea lui la cel mult trei minute ; aceasta datorită efortului fizic și nervos foarte mare. Fazele rapide de la o poartă la alta, execuțiile tehnice în maximum de viteză, ciocnirile și eforturile de lansare în viteză cer, pe lîngă o tehnică ridicată un mare consum de energie pe unitate de timp. Tocmai din aceste motive regulamentul prevede întrebuințarea într-un joc a 15 jucători, deși pe teren trebuie să joace într-o echipă numai 6 jucători.

Aceasta este premisa de la care trebuie să se pornească la alcătuirea planului de antrenament al perioadei de pregătire pe gheață.

Datorită caracteristicii de disputare a campionatului de hochei din țara noastră, care se desfășoară tur-retur, într-un timp scurt, planul de lucru pe această perioadă va trebui să fie în așa fel întocmit, încît la sfîrșitul perioadei de pregătire pe gheață care durează aproximativ 6 săptămîni, echipa să atingă maximum de pregătire fizică, tehnică și tactică. De aceea jucătorii și antrenorii de hochei trebuie să insiste mult asupra următoarelor elemente de tehnică și tactică ale jocului :

a) îmbunătățirea tehnicii patinajului ;

b) perfecționarea trasului la poartă de jos și din aer din toate pozițiile și de la diferite distanțe ;

c) însușirea tehnicii de a lovi cu umărul (bodicek) ;

d) driblingul să se efectueze în poziție corectă, iar depășirea să se facă pe ambele părți ;

e) fenta (antrenorul va arăta jucătorilor cum se execută o fentă eficace prin ondulările trunchiului) ;

f) jocul portarului (propunem utilizarea mijloacelor de antrenament, indicate de noi în cadrul lecției redată în prezentul articol.

Este necesar să se pună accentul pe următoarele elemente tactice :

a) cunoașterea de către atacanți, a sistemelor de bază ale tacticii în apărare și atac (atac în cinci, atac în trei, contraatac în doi, defensivă în cinci, în linii de patru etc.) ;

b) deprinderea jucătorilor de a aplica procedeele tehnico-tactice corespunzătoare sarcinilor postului pe care îl ocupă în echipă ;

c) jocul fundașilor și al portarului, al extremelor și al centrului atacant.

De multe ori echipele noastre greșesc deoarece pornesc atacul cu un singur jucător. Pornirea atacului din zona de apărare trebuie făcută prin pase, așa cum de altfel am remarcat și în jocul efectuat de echipele străine.

De asemenea, în antrenamente trebuie să se insiste asupra paselor rapide directe și asupra colaborării eficace între linia de atac și linia de apărare, astfel ca toți cei cinci jucători să poată trece rapid dintr-o poziție în cealaltă, din zona de atac în zona de apărare și invers. Astfel este posibilă realizarea în permanență a superiorității numerice.

Antrenîndu-se pe patine cu roți — jucătorii Peter și Ferenzi exersează pasarea mingii de cauciuc în viteză

Durata lecțiilor de antrenament pe gheață, va crește treptat ajungînd pînă la 180 minute. Se vor face și antrenamente individuale care pot dura 60 minute. Conținutul acestora va trebui să fie orientat spre îmbunătățirea tehnicii individuale. S-ar părea că o lecție de antrenament cu o intensitate mare și o durată de 180 minute ar fi prea greu de suportat de către jucător. Dar experiența a arătat că un program bine întocmit, în care orele de somn și de odihnă sînt îmbinate cu un regim alimentar judicios întocmit, poate permite jucătorului de hochei să se antreneze trei ore. Evident,

că acesta nu va fi supus unui antrenament zilnic și cu o intensitate maximă continuă. Săptămînal se pot efectua trei lecții de antrenamente a cîte 150—180 minute și alte două a 120 minute. O zi de repaus și un joc de ansamblu ar încheia o săptămînă rodnică de lucru.

În programul de lucru vor mai figura cîte o lecție teoretică și o ședință de analiză a lecțiilor de antrenament sau a jocurilor amicale susținute în această perioadă. Conținutul lecțiilor teoretice poate fi axat pe prelucrarea regulamentului de joc, pe discutarea noilor scheme tactice, pe care echipa le va aplica în jocurile viitoare etc.

În același program este bine să mai fie introduse cîteva ore de gimnastică de sală, lucru la aparate, baschetbal, sporturi care vor ajuta la completarea unei bune pregătiri fizice. Se recomandă ca jucătorii să lucreze relaxat și într-o atmosferă de destindere și voie bună. Aceste ore care în aparență nu au nimic comun cu lucrul pe gheață prezintă avantajul că jucătorii nu se plictisesc ci dimpotrivă sînt atrași și stimulați în lucru prin noutatea exercițiului.

Prezentăm mai jos o lecție de antrenament de 120 minute, pe care echipa Casei Centrale a Armatei a efectuat-o pe gheață în perioada pregătitoare.

Tema lecției — Perfecționarea elementelor tehnice: dribling, pase, jocul portarului etc.

Lecția va începe cu verificarea echipamentului, anunțarea temei și lămurirea diverselor probleme organizatorice legate de desfășurarea ei. Acest lucru se efectuează de obicei în cabină sau vestiar.

Partea pregătitoare: 15 minute.

Patinaj liber cu crosa și pucul cu privirea sus. Bătaia pucului pe gheață la lama crosei. Ușoare accelerări apoi la semnalul dat frînare. Se va executa întîi o frînă pe partea stîngă apoi pe partea dreaptă; schimbări de direcție, opriri, mărirea vitezei, căutîndu-se ca pucul să nu scape de la lama crosei. Antrenorul va corecta tehnica individuală a jucătorilor. Doi jucători la un puc la distanța de 15 m, primirea și trimiterea pucului dintr-o singură lovitură.

Partea fundamentală: 90 minute.

Pe toată suprafața terenului de joc, jucătorii patinează în cerc mare, pasînd cu mai multe pucuri în toate direcțiile: înainte, lateral, dreapta, stînga, înapoi. La fluier, jucătorii măresc viteza pasînd pucurile cu precizie. Acest mod de a lucra îi obișnuiește pe jucători să paseze precis și repede.

Se exersează driblingul. Trecerea jucătorilor printre jaloane mărindu-se viteza și controlîndu-se siguranța păstrării pucului la crosă. Privirea orientată înainte. Executarea diferitelor scheme tactice de atac fără adversar; aceleași scheme executate cu adversari. Trebuie să se țină seama ca jocul să fie rapid și mai ales să se imprime un joc tare în care să se utilizeze lovitura cu umărul.

Joc de antrenament, două reprize a zece minute. Antrenorul va urmări și va opri jocul cînd este cazul, semnalînd greșeala și demonstrînd sau explicînd execuția corectă. În executarea combinațiilor tactice vor fi urmărite în special următoarele: a) pucul să nu fie păstrat prea mult de

jucători ; b) să se tragă la poartă prin surprindere ; c) jucătorii să respecte sarcinile postului ce-l ocupă ; d) să nu se facă greşeli elementare de tehnică individuală ; e) să se practice un joc bărbătesc ; f) jucătorul să dribleze numai în folosul echipei.

Partea fundamentală a antrenamentului se va încheia prin patinaj cu crosa şi pucul (12 ture) în jurul terenului de hochei. Se vor exersa sprinturi îmbinate cu patinare lentă, patinare în viteză şi frînări bruşte, cu obligaţia de a porni în direcţie opusă.

Încheierea.

15 minute — patinaj cu spatele în ritm lent ; lansarea pucului către poartă ; tras de la distanţă, tras din aer, tras din dribling, tras liftat. Patinaj fără puc şi crosă, exerciţii de respiraţie. Toate exerciţiile de mai sus trebuie executate relaxat.

Trebuie să arătăm că în cadrul aceleiaşi lecţii trebuie făcut un antrenament cu un conţinut deosebit cu portarii. Aceştia vor lucra următoarele: fandări, sărituri în ambele părţi, schimbarea rapidă a poziţiei, aruncări pe gheaţă, schimbarea poziţiei în raport cu situaţia creată pe teren de poziţia pucului, situaţia şi poziţia cînd adversarul patinează cu pucul în spatele porţii, prinderea pucului cu mîna. Portarul va apăra fiind mascat de un jucător pus special în faţa porţii. Va apăra lovituri trase de la patru-cinci metri. Se va insista permanent asupra corectitudinei poziţiei lui. Exerciţii pentru dezvoltarea vitezei de reacţie. Oprirea pucului la lama crosei şi pasarea la un coechipier. Va jena un adversar liber situat în apropierea porţii care este pe punctul de a primi o pasă. Va apăra lovituri de pedeapsă. De asemenea portarul va participa la toate exerciţiile făcute de ceilalţi jucători, în partea pregătitoare a lecţiei.

Reamintim că datorită faptului că perioada fundamentală este atît de scurtă, campionatul R.P.R. se dispută sistem turneu tur-retur. În pauza dintre tur şi retur considerăm necesar ca echipele să efectueze cel puţin o lecţie de antrenament. Dăm mai jos o lecţie de antrenament efectuată în acest interval de către echipa C.C.A.

Tema lecţiei : perfecţionarea tacticii în funcţie de adversarii cu care se va întîlni echipa în retur.

Partea pregătitoare.

Anunţarea temei, trasarea sarcinilor individuale pentru antrenamentul ce se va ţine. Se va insista asupra lipsurilor observate la ultimele jocuri (în cabină).

Patinaj cu crosa şi cu pucul, pase, driblinguri, trasul la poartă 15 minute — (pe gheaţă).

Partea fundamentală.

95 minute.

Exersarea tacticii care va fi aplicată în viitorul meci, ţinînd seama de ultimele deficienţe semnalate la jocurile din tur. Repetarea mînuirii crosei, corectîndu-se lipsurile tehnice. Exersarea combinaţiilor tactice de apărare şi de atac, apoi joc de antrenament două reprize a 25 minute. În acest joc se vor aplica combinaţiile tactice pregătite pentru meciul viitor.

Patinaj cu alternarea intensităţii (12—16 ture). Antrenarea jocului cu corpul : un jucător va trece printre două obstacole, iar un altul va

căuta să-l oprească cu umărul. Apoi rolurile vor fi schimbate. Antrenament special cu portarul.

Incheierea. 10 minute.

Exersarea angajării pucului, patinaj lent cu spatele. Trecerea centrului de greutate a corpului de pe un picior pe celălalt. Exersarea poziției corecte și a stabilității.

In cabină se va face o scurtă analiză a antrenamentului.

Inainte de a încheia este bine să insistăm asupra unor deficiențe semnalate cu ocazia întîlnirilor internaționale. Jucătorii noștri de hochei nu au dat importanța cuvenită tehnicii patinajului, fără de care nu poate fi asigurată pregătirea tehnică individuală. Fără a avea poziția corectă (aplecat pe crosă), fără a se cunoaște frînarea corectă, patinajul cu spatele și executarea întoarcerilor din viteză, deci fără o tehnică individuală corect însușită nu se va putea ajunge la un nivel înalt în jocul cu pucul și crosa.

Bazat pe posibilitățile tehnice individuale, antrenorul va putea să ridice valoarea tactică a echipei. Cu cît tehnica individuală va fi mai bine însușită de majoritatea jucătorilor, cu atît echipa va reuși să execute mai multe acțiuni tactice.

Jucătorii noștri încep antrenamentele prin joc la două porți, fapt pe care îl considerăm o mare greșeală. Antrenorii noștri greșesc mai ales atunci cînd tolerează unui jucător care nu știe să facă o frînă din viteză sau să execute o întoarcere în unghi să participe la jocuri de ansamblu. Chiar în echipele campioane sînt jucători care au continuat să joace hochei fără să-și corecteze poziția, căpătînd astfel deprinderi care astăzi sînt greu de modificat.

Astfel putem cita cazul jucătorilor Lörentz (C.C.A.), Török și Fodor (Avîntul). Deci, în primul rînd, va trebui să muncim ca să îmbunătățim tehnica patinajului. Ulterior vom trece la însușirea poziției corecte și treptat la celelalte elemente ale tehnicii individuale: conducerea pucului, trasul la poartă și în special, lovitura cu umărul. Remarcăm că jucătorii noștri (bine dotați fizicește) și îndeosebi jucătorii Czaka, Incze III, Dlugoș, Török, fundași valoroși, nu lovesc de loc cu umărul. Această lovitură permisă de regulament, solicită pe lîngă curaj, o stabilitate excepțională. Acest procedeu trebuie exersat în lecțiile de antrenament ale echipei, încă din perioada de pregătire fizică generală, adică de la jumătatea lunii septembrie. Jucătorii noștri trebuie educați în ceea ce privește importanța respectării disciplinei sportive, fiind știut că orice abatere de la viața sportivă va solicita a doua zi la antrenament un efort dublu. După antrenamente fiecare jucător va fi notat în fișa sa individuală care trebuie să aibă între altele și rubrici speciale privitoare la disciplină, comportare, capacitate de luptă etc.

Unele aspecte ale pregătirii atleților noștri fruntași

VASILE DUMITRESCU
antrenor de stat la atletism

Tradiționalele campionate internaționale de atletism desfășurate în patria noastră, între 1—3 octombrie 1955, s-au bucurat de o participare mai largă ca oricînd atît din punct de vedere al țărilor reprezentate — 16 țări europene — cît și al numărului sportivilor cu renume mondial care au participat, concursul desfășurîndu-se astfel la un înalt nivel.

O mărturie a nivelului calitativ superior al desfășurării campionatelor internaționale de atletism din acest an o constituie faptul că la 23 din cele 33 de probe la care se desfășoară campionatul s-au realizat cele mai bune performanțe de pînă acum. Acestea sînt:

Băieți: 200 m — 21,3 (21,5 în 1951); 400 m — 46,7 (47,6 în 1954); 800 m — 1:50,4 (1:51,3 în 1953); 1 500 m — 3:45,6 (3:49,8 în 1954); 10 000 m — 28:59,2 (29:21,2 în 1953; 4 × 100 m — 40,5 (41,2 în 1953); 400 m garduri — 51,0 (52,0 în 1951 și 1953); 20 km marș — 1 h 31:21,0; maraton — 2 h 27:02,0 (2 h 30:29,8 în 1953); lungime — 7,54 m (7,50 m în 1953); triplusalt — 15,85 m (15,09 m în 1954); înălțime — 2 m (2,00 m în 1953); prăjină — 4,45 m (4,30 în 1953); greutate — 16,69 m (16,28 m în 1951); disc — 54,08 m (51,55 m în 1951); ciocan — 63,53 m (60,82 m în 1954).

Fete: 400 m — 53,9; 800 m — 2:06,6 (2:12,7 în 1951); 4 × 100 m — 46,1 (47,6 în 1954); lungime — 6,08 m (5,77 m în 1954); înălțime — 1,67 m (1,63 m în 1954); greutate — 16,20 m (14,53 m în 1951).

De asemenea s-au înregistrat 11 recorduri naționale ale țărilor participante (unul fiind și record mondial) dintre care 5 recorduri au fost stabilite de atleții țării noastre și anume:

1. A. Sicoe 400 m — 54,9 s.; 2. N. Liga 20 km marș — 1 h 34:34,0; 3. T. Strezelbiscki 3 000 m obstacole — 9:04,0; 4. Z. Vamoș 800 m — 1:52,2 (rec. sen. și jun.); 5. C. Grecescu 10.000 m — 31:00,0.

Două recorduri au fost stabilite de atleții Uniunii Sovietice: 6. V. Kuț 10 000 m — 28:59,2; 7. M. Itkina 400 m — 53,9.

Două recorduri de atleții germani (R.D.G. și R.F.G.) 8. U. Donath 400 m — 54,4; 9. U. Donath 800 m — 2:08,0.

Un record de atleții Suediei: 10. R. Lundberg — 4,45 m la prăjină; și un record de atleții Iugoslaviei: 11. Velisa Mugosa 1.500 m — 3:45,8.

Campionii noștri internaționali, merită o analiză mai amănunțită, căci deși învingători ei își mai pot îmbunătăți performanțele.

Iolanda Balaș, cu rezultatele ei bune din acest an, care o fac să fie una din favoritele probei de înălțime la Olimpiadă, trebuie să se preocupe mai mult de pregătirea ei fizică generală.

Acest lucru ar preîntîmpina urmările nefavorabile ale unei dezvoltări prea mari față de forța ei musculară. Dacă I. Söter, antrenorul ei va ține seama de acest lucru și cu perseverența și seriozitatea ei, cu calitățile admirabile pe care le are, cifra de 1,73 m nu va putea constitui un obstacol în calea dezvoltării ei.

Opriș I. dă dovadă de multă seriozitate și maturitate în executarea antrenamentelor lucru care a fost îndeajuns observat în numeroasele rezultate frumoase obținute în acest an. El are un start bun, o tehnică corectă în trecerea garduriior, o alergare bună între garduri, rămînînd să acorde mai multă atenție finișului. La finiș (începînd de la ultimul gard) el se apleacă prea mult în față, centrul de greutate fiind înaintea punctului de sprijin, împingerea efectuîndu-se defectuos, fapt care îl face să fie de multe ori depășit tocmai după ultimul gard.

Söter I. este pentru a 8-a oară campion internațional al R.P.R. la săritura în înălțime. Cu rezultate frumoase, cu un bogat bagaj de deprinderi tehnice a avut și de data aceasta o comportare meritorie. El trebuie să-și îmbunătățească tehnica rostogolirii ventrale acesta fiind de fapt scopul străduințelor sale pentru obținerea unui nou și valoros record atît de mult așteptat, care e la nivelul posibilităților sale.

După un sezon destul de bogat ca număr de competiții interne și internaționale și destul de fructuos în ceea ce privește victoriile obținute, campionatele internaționale de atletism de la București au însemnat pentru atleții noștri închiderea marilor concursuri internaționale. În acest sezon echipa noastră de atletism a avut o comportare meritorie și mărturie sînt rezultatele obținute, începînd cu cele 11 locuri I cucerite în concursul internațional de la Varșovia din 19 iunie 1955 și culminînd cu victoriile asupra echipelor reprezentative ale Norvegiei.

Acum, după ce majoritatea celor mai buni atleți romîni au avut ocazia să ia parte la un concurs de amploarea campionatelor internaționale, o analiză a dezvoltării atletismului romînesc de performanță ar fi foarte bine venită și concluziile la care s-ar ajunge ar ajuta la lichidarea a o serie de lipsuri.

Analizarea în mod critic a lipsurilor în ceea ce privește pregătirea fizică generală și specială și a celor de ordin tehnic, îmbinată cu dorința de a le îndrepta printr-o muncă susținută a antrenorilor și sportivilor ar ajuta la obținerea a noi și valoroase performanțe.

Este de datoria cadrelor de specialitate să se îngrijească ca în anul atletic 1956 care se va încheia cu olimpiada de la Melbourne, atleții noștri să fie și mai bine pregătiți. Pentru aceasta o trecere în revistă a situației existente în atletismul nostru, prin prisma rezultatelor și pregătirii fizice și tehnice ar fi foarte necesară.

Vom începe cu proba în care rolul determinant îl are calitatea fizică principală, necesară în toate probele atletice — viteza — deci cu alergările pe distanțe scurte.

De la bun început putem spune că situația actuală în sprint nu este satisfăcătoare. Dacă în etapele campionatului republican pe echipe s-au

înregistrat deseori rezultate de 10,6 şi o dată chiar şi 10,5 (Wiesenmayer) la campionatele internaţionale de la Bucureşti, sprinterii noştri au manifestat o formă sportivă scăzută, realizînd rezultate slabe, ceea ce a dus la eliminarea lor din concurs încă din serii.

Rezultatele obţinute de ei în cadrul campionatelor internaţionale sînt următoarele :

1. M. Pop 11,2 locul IV seria I s-a cîştigat de Fütterer cu 10,5.
2. L. Marx 11,1 locul IV seria a II-a 11,0 Germar.
3. C. Stoenescu 11,2 locul V seria a II-a 11,0 Germar.
4. I. Viesenmayer 11,1 locul V seria a III-a 10,8 Barteneev.
5. S. Prisiceanu 11,1 locul IV seria a IV-a 10,7 Konovalov.
6. I. Măgdaş 11,1 locul V seria a IV-a 10,7 Konovalov.

In special rezultatul obţinut de Wiesenmayer, care a alergat în cursă extrem de încordat şi pe spate este mult sub nivelul aşteptărilor.

Care poate fi deci cauza datorită căreia sprinterii noştri au mers aşa de slab, atît la 100 m cît şi la 200 m ?

Insuccesele să se datorească oare oboselii lor de pe urma concursului din anul acesta, supraantrenamentului sau faptului că nu s-au antrenat suficient ?

Oare posibilităţile lor de a-şi menţine forma sportivă se reduc doar la 3—4 luni ? Credem că nici unul din motivele enunţate mai sus nu este valabil iar cauza comportării şi deci şi a rezultatelor slabe trebuie căutată în metoda de antrenament adoptată între concursuri, şi chiar înainte de acestea, în pregătirea fizică generală şi specială din timpul iernii (perioada pregătitoare). Nu toţi sprinterii noştri şi-au asigurat încă din timpul iernii o pregătire fizică generală şi specială bună care să le permită menţinerea şi îmbunătăţirea continuă a formei sportive de la concurs la concurs şi deci şi a performanţelor. După ce a atins un anumit nivel de pregătire fizică generală şi specială sprinterul trebuie să-şi îmbunătăţească pregătirea fizică şi tehnică, de la concurs la concurs, pentru obţinerea a noi rezultate din ce în ce mai bune, pe considerentul că la baza formei sportive stă pregătirea fizică cu cele patru calităţi de bază — viteza, forţa, îndemînarea şi rezistenţa. Tehnica — mijloc raţional de execuţie a exerciţiului fizic — nu face altceva decît să concretizeze pregătirea fizică generală şi specială. Acest lucru este valabil pentru toate probele atletice. Comportarea slabă a atleţilor noştri se datoreşte faptului că odată intraţi în concursuri nu au mai făcut antrenament care să tindă spre o îmbunătăţire a formei sportive în sensul celor scrise mai sus ci s-a căutat să se menţină forma sportivă căpătată numai prin concursuri şi antrenamente cu efort redus. In consecinţă astfel de metode de lucru şi-au spus cuvîntul, deşi începutul competiţional la sprint a fost promiţător şi dădea speranţe pentru obţinerea unor performanţe de valoare.

Temîndu-se de supraantrenament atleţii noştri fac să planeze în jurul lor concepţia că sînt plafonaţi. Or acest lucru nu este adevărat. Plafonarea se datoreşte metodei de antrenament învechite, metodă ce trebuie revizuită şi aplicată de către antrenori şi atleţi conform noilor concepţii de antrenament.

Aceste observații nu sînt valabile numai pentru sprint, ci pentru toate probele atletice. Alergătorii noștri de viteză au o insuficientă pregătire fizică generală și stau prost mai ales cu cea specială. Antrenamentul lor este sărac în exercițiile necesare dezvoltării fizice speciale și creării de premise favorabile pentru îmbunătățirea tehnicii de alergare. Toți sprinterii noștri — în afară de Wiesenmayer — aleargă defectuos. Slaba ridicare a genunchilor, împingerea incompletă, lucrul brațelor nu ajută în alergare lucrul picioarelor, lipsa de ușurință, de relaxare în alergare sînt lipsuri care încă au loc în tehnica alergării și care își spun cuvîntul în cursă.

O altă lipsă, care a fost observată comparînd alergarea atleților noștri mai ales cu cea a lui Fütterer o constituie ridicarea prea rapidă a trunchiului în plecarea de la start, ceea ce are drept consecință aducerea centrului de greutate prea curînd și prea mult înapoia punctului de sprijin. La Fütterer se observă o plecare din start joasă, prelungită mult timp, aproximativ 15—18 m. Nefolosirea startului-glonte cu start-blocurile foarte apropiate, care permite o plecare mai rapidă printr-o împingere concomitentă din amîndouă picioarele constituie o altă lipsă. În concluzie rezultatele slabe se datoresc atît unor lipsuri în pregătirea fizică (insuficienta forță în picioare) cît și unor lipsuri de ordin tehnic: startul, alergarea din start, alergarea pe distanță și folosirea în mică măsură în cadrul antrenamentelor a exercițiilor speciale.

În alergările de demifond țara noastră are alergători destul de slabi comparativ cu alte țări unde această probă s-a dezvoltat mult în ultimul timp.

Este adevărat că Zoltan Vamoș, încă junior a avut o comportare foarte frumoasă și meritorie, dînd dovadă de prețioase calități de voință atît în concursul triunghiular R. Cehoslovacă—R.P.P.—R.P.R., în concursul cu juniorii sovietici, cît și la campionatele internaționale de atletism unde a îmbunătățit recordul la 800 m, dar cu aceasta situația demifondului nostru este încă departe de a fi rezolvată. Cauzele rămînerii în urmă sînt multiple și lămurirea lor necesită un studiu special. Acestea în linii mari ar fi următoarele:

Insuficienta pregătire fizică a alergătorilor pentru a avea posibilitatea de a alerga tehnic, slaba forță în mușchii coapsei și ai gambei care determină o alergare defectuoasă, joasă, contractată, nerelaxată. De asemenea viteza alergării cît și rezistența în regim de viteză lasă încă mult de dorit. Alergarea se face aproape rulînd pe toată talpa, nu înalt, pe vîrfuri, iar fazele de contractare nu se succed în mod armonios cu cele de relaxare musculare.

În antrenamentele lor demifondiștii noștri folosesc prea puțin exercițiile speciale care le dezvoltă forța și îndemînarea necesară unei alergări tehnice, relaxate. De asemenea aleargă prea des în plină forță la antrenamente. Nu de mult timp experiențele făcute în Uniunea Sovietică au dovedit ca cea mai eficace alergarea repetată la antrenamente pe distanțe mai mici decît distanța de concurs, într-o viteză egală cu viteza medie atinsă în alergare. Deci nu în maximum de viteză.

Antrenorii noștri ar trebui să-și îndrepte atenția către elementele noi care-și pot însuși ușor tehnica alergării după concepția nouă în

antrenamente, fără a fi nevoie, cum e cazul cu marea majoritate a demifondiștilor noștri, să se distrugă întîi deprinderile motrice greșite, formate în decurs de cîțiva ani și abia apoi să se însușească deprinderi motrice noi, o tehnică mai bună în alergare.

Alergările de fond ridică aceleași probleme ca și alergările de demifond. În afară de cele expuse mai sus, aici apare ca o lipsă și faptul că atleții schimbă o probă cu alta în speranța obținerii — poate — a unui rezultat mai bun, fără a avea totdeauna pregătirea necesară. Tehnica cît și pregătirea fizică specială lasă de dorit. O altă lipsă este alergarea joasă, contractată, fără faze de relaxare, faze atît de necesare odihnei în alergare, pentru obținerea unor performanțe bune. De asemenea are loc lucrul individual, separat, fără antrenor sau cu schimbări dese de antrenori, alergătorii noștri de fond fiind lipsiți în acest fel de sfatul pe care îl poate da un antrenor atunci cînd ajunge să cunoască organismul și reacțiile specifice individuale ale sportivului, în efort. Urmînd exemplul marilor alergători de fond mulți trec deodată la eforturi maxime, fără a face adaptarea treptată și rațională la efort, fapt care după cum este și logic, îi scoate din formă sau îi face să obțină un rezultat bun o dată, ca după aceea organismul să nu-și mai poată reveni mult timp. Efortul maxim trebuie aplicat în mod dialectic, ținîndu-se seama că ceea ce pentru un individ înseamnă efort maxim pentru un altul poate fi un antrenament obișnuit sau invers, un efort pe care să nu-l poată susține. De asemenea, ca și la demifond, se pune problema vitezei insuficiente în alergare și a rezistenței în regim de viteză. Problema cadrelor noi trebuie să constituie de asemenea o preocupare a antrenorilor.

Trebuie să vorbim separat și despre 3000 m obstacole, dat fiind faptul că aici se pun o serie de probleme specifice. Pe lîngă lipsurile enunțate pentru alergătorii de fond atleții noștri de la această probă au și alte deficiențe mari. Trecerea peste obstacole unii o fac încă cu sprijin, iar cei ce au renunțat la sprijin execută o trecere lentă, pierzînd zecimi de secundă prețioase. La fel trecerea peste groapa cu apă este foarte defectuoasă, punerea piciorului cu talpa pe gard făcîndu-se cu mult înaintea centrului de greutate, ceea ce constituie o înfrînare în alergare. De asemenea atacul obstacolelor se execută greșit: în loc să se accelereze alergarea pentru o trecere cît mai rapidă și sigură, alergătorii noștri schimbă pasul micșorînd viteza și efectuînd astfel sărituri peste obstacole, nu treceri.

La sărituri situația cea mai bună o avem desigur la înălțime, dar nici aici nu se utilizează toate posibilitățile și sînt încă defecțiuni în pregătire și defecțiuni de tehnică. Spre exemplu nu putem crede că Söter nu poate sări mai mult de 2,00 m iar Merică mai mult de 198 cm. De asemenea rezultatele obținute de Knaler și Dumitrescu nu sînt maxime. Săritorii noștri în înălțime nu au încă forța necesară obținerii unor rezultate mai bune, iar viteza în elan și în execuție a săriturii poate fi încă îmbunătățită. Ca o lipsă serioasă putem considera numărul încă mic de sărituri efectuate de unii în cadrul unui antrenament. De asemenea bagajul mic de deprinderi motrice nu permite folosirea mai multor procedee tehnice la înălțimi mai mari.

Săritorii în lungime, anul acesta, au continuat să aibă o viteză nu îndeajuns de dezvoltată în elan și o forță încă insuficientă în executarea săriturilor. De asemenea trebuie lucrat mai mult pentru stabilitatea elanului. Tehnica executării elanului și a ultimilor pași din elan este defectuoasă. Bătaia și desprinderea sînt nesigure. Se folosește o bătaie prea lentă iar în desprindere, piciorul de atac este prea puțin angrenat activ în mișcare, aceasta efectuîndu-se mai mult datorită piciorului de bătaie. Ca o urmare a vitezei reduse în elan și a desprinderii defectuoase, zborul se face prea orizontal.

Săritorii cu prăjina au defecțiuni în alergare fapt care are consecință asupra vitezei în elan. În antrenamente aceștia folosesc prea puțin alergarea cu prăjina pentru acomodare și pentru îmbunătățirea vitezei. De cele mai multe ori schema ultimilor trei pași și legate de aceasta mișcările de înfigere și de ridicare succesivă a prăjinei se execută greșit, nerespectîndu-se succesiunea în mișcări. Intrarea în balans este de asemenea defectuoasă, deoarece nu se folosește pînă la capăt acțiunea ajutătoare și de mare influență a piciorului de atac, el neluînd parte activă la balans decît în foarte mică măsură. Trecerea în poziția de ridicat ghemuit se face prea devreme, distrugîndu-se astfel atît întregul sistem de pîrghii care ajută mult la ridicarea trunchiului către ștachetă cît și acțiunea de revenire elastică a prăjinei care facilitează trecerea corpului peste ștachetă. Faptul că ridicarea corpului către brațe se face prea devreme, distrugîndu-se astfel sistemul de pîrghii duce la ridicarea în sus a centrului de greutate al pîrgiei-om și deci la depărtarea lui de punctul de sprijin (capătul prăjinei din ladă). Acest lucru influențează mai departe săritura prin faptul că în acest caz pentru trecerea ștachetei este nevoie de o forță foarte mare în brațe (aproape de nerealizat) deoarece datorită elasticității prăjina se va îndrepta prea devreme, iar săritorul va fi proiectat în ștachetă. O altă lipsă poate fi socotit faptul că la întoarcerea pentru trecerea peste ștachetă umărul drept se depărtează de prăjină, pierzîndu-se astfel sprijinul asupra prăjinei, iar în acțiunea de împingere a brațelor în sus săritorul va fi proiectat înspre înainte-în sus în loc de în sus, ceea ce duce la doborîrea ștachetei.

Acestea ar fi în mare defecțiunile tehnice în afară de faptul că săritorii noștri lucrează foarte puțin cu prăjina în timpul iernii și execută prea puține exerciții speciale. De asemenea este necesară o îmbunătățire a vitezei și a forței, calități care joacă un mare rol în săritura cu prăjina. Atît Mircea Dumitrescu cît și Szabo Zoltan au posibilități pentru a-și ridica performanțele lor personale peste recordul actual al țării.

La triplusalt fiind lipsiți de Zăvădescu și mai tîrziu și de Ion Sorin — accidentat din cauza antrenamentului neadecvat săriturilor în general și săritorilor de triplusalt în special — anul acesta săritorii noștri au avut o comportare slabă. Trebuie însă să facem o paranteză arătînd dezvoltarea și meritele celor doi săritori de triplu, juniorii Stein Mircea și Liker Rudolf, care au progresat frumos în acest an și cărora prin seriozitate și perseverență în antrenamente li se deschid perspective frumoase. Poenaru C., Chiricuță T. și Chitul T. anul acesta n-au obținut decît foarte mici îmbunătățiri în pregătirea fizică și tehnică, așa încît

sezonul competiţional de anul acesta l-au încheiat cu aceleaşi rezultate ca şi anul trecut: pregătire fizică generală şi specială slabă pentru un săritor de triplu, tehnică inconstantă fără a avea posibilitatea de a urmări şi a căuta să se îndrepte ceva, deoarece totul este încă rudimentar. Toate aceste lipsuri se datoresc neseriozităţii în antrenamente, nerespectării sfaturilor antrenorilor şi principiilor de antrenament ciclice anuale, precum şi a acelor factori sociali care pot influenţa asupra antrenamentelor şi rezultatelor căpătate în antrenamente. De asemenea, ca o linie generală valabilă pentru toţi este teama de a se accidenta prin efectuarea unui număr prea mare de sărituri de triplu în cadrul antrenamentelor. In parte, această frică este explicabilă căci nefăcînd antrenament în mod regulat şi deci neavînd pregătirea fizică generală şi specială te poţi accidenta foarte uşor. Dacă s-ar lucra în mod serios, accidentele ar fi mai rare chiar în cazul cînd în antrenamente s-ar executa un număr mare de sărituri de triplu. In acest caz şi perspectiva unor performanţe valoroase ar fi mai sigură.

In consecinţă mai mult lucru, cu mai mult curaj, respectînd principiile pedagogice de la uşor la greu, de la simplu la compus, căutînd ca în mod treptat, cu răbdare şi perseverenţă să se asigure o pregătire fizică generală şi specială (prin sărituri), care să poată da posibilitatea — prin îmbunătăţirea tehnicii — obţinerii unor rezultate valoroase.

La aruncări atleţii noştri în afara greşelilor şi lipsurilor personale au şi o lipsă comună, aceea a efectuării a prea puţine antrenamente.

Ei uită că principalul este să arunci cît mai departe fapt care nu se poate realiza decît prin muncă perseverentă în antrenament. Aruncătorii noştri, în special cei de la greutate aruncă foarte puţin la antrenamente şi la a 15-a—20-a aruncare încep să dea semne de oboseală, lucru nepermis. Aruncătorii cu renume — cei de la greutate de exemplu — efectuează într-un antrenament pînă la 150 de aruncări în plină forţă.

Altă lipsă este aceea că de cele mai multe ori se exagerează în privinţa perfecţionării tehnicii, căutînd să se copieze întocmai tehnica cea mai bună, prin aceasta trecînd în cealaltă extremă, cînd tehnica începe să împiedice dezvoltarea mai departe a sportivului.

Se uită total faptul că principalul este pregătirea fizică generală şi specială în continuă creştere care printr-o tehnică raţională să aducă îmbunătăţirea performanţelor.

De aici decurge şi concepţia greşită că în perioada competiţională nu trebuie să se facă antrenamente pentru forţă şi rezistenţă (crosuri, repetări numeroase etc.).

De aceea progresul înregistrat este mic faţă de posibilităţi şi poate fi cu mult îmbunătăţit. Exemple concrete sînt destule: Mihai Raica de exemplu continuă să exagereze cu copierea unor tehnici perfecte şi cu toate calităţile fizice pe care le posedă, continuă să rămînă mulţumit cu aruncările la 46 sau 47 m şi acelea realizate la zile mari. Lucrează puţin şi în general se preocupă exagerat de mult de perfecţionarea tehnicii. Acelaşi lucru se întîmplă şi cu Aurel Raica care uită că viteza şi forţa în execuţie joacă un rol foarte mare în atingerea rezultatelor bune. Dumitru Zamfir, anul trecut, avea mari defecte în elan şi continuă

să le aibă și anul acesta aruncînd aproape numai din forță. O îmbunătățire a elanului i-ar putea aduce cel puțin 6—7 metri în plus.

O altă lipsă a aruncătorilor noștri este starea psihică necorespunzătoare în concursuri. Calitățile morale și de voință atît de necesare pentru obținerea unor rezultate bune, needucate îi fac să se comporte în concurs, cu rare excepții sub valoarea lor.

Pentru ca imaginea să fie și mai completă trebuie arătat faptul că aproape fiecare aruncător greșește căutînd să găsească așa-zisele secrete ale aruncării, uitînd cu totul de principiile de bază ale acesteia.

In aceste campionate internaționale cît și în cadrul altor campionate la care au participat aruncătorii noștri au avut posibilitatea să vadă aruncători mai puțin dotați fizicește dar bine pregătiți care obțineau rezultate cu mult superioare celor așteptate. De exemplu finlandezii Vesterinen și Mikkilo la suliță, cehul Plihal la greutate etc.

Marșul este proba care acum se desfășoară în afara stadionului și care necesită o metodă de antrenament aparte.

Din punct de vedere tehnic, mărșăluitorii noștri greșesc încă prin faptul că nu mărșăluiesc relaxat. Aproape tot timpul cursei picioarele lucrează fără odihnă, fără a avea faze de relaxare de la împingerea spre ducerea piciorului înainte. Aceasta are desigur influență asupra organismului, grăbind extenuarea lui și deci și asupra rezultatelor. In antrenament ei folosesc prea puțin antrenamentul pentru viteză, pe distanțe scurte de 200—300 m sub formă de repetări. De asemenea este folosită prea puțin alergarea și plimbarea pe teren accidentat, mărșăluitorii noștri efectuînd de preferință antrenament de șosea. Totuși la marș am obținut rezultate frumoase și cu o metodică de antrenament îmbunătățită și mai multă atenție asupra tehnicii raționale putem să ne așteptăm la rezultate și mai bune.

Cele expuse mai sus le-am putea rezuma în următoarele:

1. Respectarea colaborării între antrenor și sportiv, care de multe ori lasă de dorit și duce la cazuri de izolare dăunătoare bunului mers al muncii.

2. Respectarea principiilor de antrenament ciclice anuale ținînd seama că în perioada de iarnă—primăvară se pun bazele performanțelor din viitorul an competițional.

3. Să nu se exagereze în copierea celor mai bune stiluri și procedee tehnice. Aproape pentru fiecare individ există o tehnică rațională adecvată posibilităților și caracteristicilor sale individuale.

4. Să se țină seama de faptul că la baza performanței stă totuși pregătirea fizică generală și specială iar tehnica, ca mijlocul cel mai economic și mai rațional de execuție a exercițiului dat, nu face decît să valorifice nivelul calităților fizice de bază: viteza, forța, îndemînarea, rezistența.

5. Intrebuințarea cu mai mult curaj a exercițiilor speciale care dau forța necesară executării corecte a probei alese și astfel creează premise favorabile învățării în bune condiții a tehnicii.

6. Aplicarea în mod științific a antrenamentelor cu intensitate maximă ținînd seama de pregătirea fizică, de sistemul nervos și de reacția în efort a individului.

7. Insistarea în perioada de competiţii asupra forţei şi rezistenţei, îmbunătăţirea cărora nu poate decît să ducă mai departe nivelul formei sportive.

8. Fixarea de cifre de control care să permită antrenorilor să se orienteze asupra dezvoltării continue a sportivului nu numai prin prisma rezultatelor obţinute la proba respectivă.

9. Planificarea metodică a antrenamentelor ţinînd seama de principiul odihnei active, de succesiunea recomandată a dezvoltării calităţilor fizice (îndemînare, viteză, forţă, rezistenţă).

10. Să se ţină seama că începînd cu sprinterii şi terminînd cu aruncătorii, principalul în atletism este viteza şi forţa în execuţie.

11. Se recomandă specializarea antrenorilor noştri pe grupe de probe, fapt care ar permite o orientare şi o muncă calitativă, atît de necesară dezvoltării sportului de performanţă.

12. Ca un punct general recomandăm orientarea antrenorilor şi atleţilor noştri fruntaşi către cadrele tinere, care să poată duce mai departe bunul renume căpătat de atletismul nostru, pentru obţinerea a noi recorduri.

O nouă programă pentru educația fizică în învățământul superior

OCTAVIAN BĂNĂȚEANU
lector la catedra de educație fizică a Institutului Medico-Farmaceutic

Pentru anul școlar 1955—1956 Ministerul Învățământului, a elaborat în cursul acestui an o nouă programă de educație fizică pentru învățământul superior, care a fost pusă în aplicare odată cu începerea anului școlar.

De la introducerea educației fizice ca obiect de studiu în învățământul superior, aceasta este cea de a treia programă care se pune la dispoziția cadrelor didactice.

Elaborarea a trei programe de studii într-o perioadă de patru ani, oglindește grija pe care o poartă Ministerul Învățământului pentru îmbunătățirea continuă a procesului de învățământ la această disciplină.

Prima programă, din 1951, a fost aplicată numai timp de un an, iar cea din 1952 a fost menținută pînă la începutul anului școlar 1955—1956.

Elaborarea noii programe a fost determinată de lipsa de concordanță între prevederile vechii programe și realitatea de pe teren, în special în ceea ce privește nivelul cerințelor pe ani de studii, precum și caracterul de specializare imprimat de conținutul materialului prevăzut la gimnastica sportivă. Deci, revizuirea programei din anul 1952 a fost o acțiune necesară. Colectivul care a colaborat la întocmirea ei a reușit să realizeze o lucrare bună, ridicîndu-se peste nivelul programelor anterioare și punînd la dispoziția cadrelor didactice un material bogat, bine sistematizat și mai ales adaptat nevoilor și gradului de pregătire fizică a studenților din institutele de învățămînt superior.

Programa este împărțită în trei capitole distincte:

I. Scopul și sarcinile educației fizice în învățământul superior.

II. Programa cursului obligatoriu cu studenții anilor I și II.

III. Programa cursului de perfecționare sportivă pentru studenții din toți anii de studii.

Primul capitol este limitat la strictul necesar și cuprinde în afara scopului și sarcinilor educației fizice în învățământul superior și indicații referitoare la organizarea cursului de educație fizică în institute, delimitînd trei sectoare de activitate:

a) *cursul obligatoriu* pentru anii I și II cu studenții sănătoși;

b) *cursul cu studenții din grupele medicale;*

c) *cursul de perfecționare sportivă* cu studenții tuturor anilor de studii.

Capitolul al doilea cuprinde conținutul cursului obligatoriu pe ani de studii, împărțit pe semestre și pe ramuri de sport: gimnastică, atletism, jocuri, înot și schi.

Ultimul capitol, cuprinde materialul pentru cursul de perfecționare sportivă la gimnastică sportivă, gimnastică artistică (pentru fete), atletism, baschet, volei, handbal, oină.

Programa din 1955 prezintă modificări esențiale față de programa din 1952.

Iată, pe scurt, deosebirile existente între cele două programe:

1. Volumul programei s-a redus în mod simțitor fără ca aceasta să influențeze conținutul materialului de predat. Noua programă se limitează la a stabili volumul de cunoștințe și deprinderi ce trebuie însușite de studenți în cadrul cursului de educație fizică și se ocupă mai puțin de modul în care acest lucru se va realiza.

Din această cauză au fost scoase părțile care conțineau indicații metodice și organizatorice care nu-și aveau locul într-o programă.

Programa are scopul de a fixa numai volumul materialului ce urmează a fi predat şi însuşit.

De altfel indicaţiile metodice şi organizatorice care au figurat în cadrul vechii programe erau prea sumare, iar aprofundarea lor la nivelul cerinţelor învăţămîntului superior nu se putea face fără a se mări şi volumul acestui capitol şi fără a transforma însăşi programa într-un îndrumător metodic, ceea ce nu era indicat.

Plecîndu-se de la principiul menţinerii în programă numai a materialului strict de predare, capitolele care prevedeau sarcinile rectorilor, decanilor, lectorilor, asistenţilor şi studenţilor au fost omise. De asemenea nu mai apar nici formele de organizare a activităţii de educaţie fizică, indicaţiile pentru întocmirea documentelor de planificare şi de evidenţă a muncii.

Dacă toate aceste probleme îşi aveau raţiunea introducerii în programă în anul 1951—1952 cînd educaţia fizică era un obiect nou de învăţămînt în institute, în prezent menţinerea lor nu ar mai avea nici o justificare.

2. Ca o noutate apare regimul de lucru al studenţilor din grupele medicale. In această privinţă studenţii din grupa a III-a medicală vor forma grupe speciale, iar cei din grupa a IV-a sînt dispensaţi de orice activitate de educaţie fizică.

Introducerea acestui regim va cere din partea Ministerului Sănătăţii luarea unor măsuri corespunzătoare care să nu dea posibilitatea obţinerii scutirii decît pentru studenţii cărora practicarea educaţiei fizice le este contraindicată.

Indrumarea studenţilor, care solicită scutiri, va trebui să fie orientată mai mult spre gimnastica medicală, corectivă, decît spre scutirea lor totală.

3. O latură pozitivă a programei este repartiţia şi sistematizarea materialului pe ani şi pe semestre.

Orientîndu-se după modelul programei de studii pentru învăţămîntul superior din R. P. Ungară, materialul de gimnastică şi atletism a fost sistematizat pe 4 semestre (semestrele I şi II pentru anul I şi semestrele III şi IV pentru anul II).

Această sistematizare s-a făcut pentru a se evita greşelile observate în munca unor cadre care în special în perioada de sală transformau lecţia de educaţie fizică în lecţie de gimnastică sportivă, lucrînd într-un singur semestru la toate aparatele, sau la atletism la toate probele. Din această cauză continuitatea în lucru era întreruptă iar procesul de formare al deprinderilor frînat.

Pentru a evita aceste greşeli programa a prevăzut pe fiecare semestru la gimnastica sportivă, lucrul numai la 2 aparate şi a menţinut săriturile în tot timpul anului.

Repartiţia materialului este astfel făcută ca studenţii să lucreze în fiecare an la toate aparatele de gimnastică.

Astfel, la băieţi sînt prevăzute pe un semestru un aparat de atîrnare şi unul de sprijin (cal şi inele), iar altele (bară fixă şi paralele) pe celălalt semestru. Acelaşi lucru este valabil şi pentru fete.

La atletism, probele de sărituri şi aruncări au fost repartizate tot după aceleaşi considerente. Astfel săritura în lungime la anul I se face pe semestrul II (cînd este şi normă de colocviu), săritura în înălţime pe semestrul I (cînd este normă de control), iar alergările sînt menţinute pe toate semestrele.

4. Materialul teoretic este prevăzut de asemenea separat pentru cei doi ani de studii. Lecţiile pentru cursul de bază se vor face în primele săptămîni ale semestrelor şi cuprind chestiuni generale, strict necesare orientării studenţilor în problemele educaţiei fizice ca: „educaţia fizică parte integrantă a educaţiei comuniste"; „complexul G.M.A."; „scopul, sarcinile şi conţinutul educaţiei fizice în învăţămîntul superior"; „noţiuni de igienă personală în practicarea exerciţiilor fizice" etc.

Pentru cursul facultativ, materialul teoretic de predat este prevăzut la fiecare secţie în parte şi s-a luat ca model de orientare programa secţiilor colectivelor sportive.

5. O atenţie deosebită s-a acordat în noua programă normelor de control şi de colocviu, prevăzîndu-se ca în semestrele I şi III să se dea norme de control la atletism, la sfîrşitul perioadei de stadion şi norme de colocviu la gimnastică, iar pe semestrele II şi IV să se dea norme de control la gimnastică în ultimele şedinţe de sală şi norme de colocviu la probele de stadion.

Atît normele de control cît și cele de colocviu se vor da din materialul predat în cadrul semestrului respectiv.

Reducerea normelor de colocviu la 4 probe, este o măsură bună care vine să întărească și să concretizeze munca depusă de studenți și profesori pentru obținerea unor rezultate cît mai bune.

Menținerea numărului de 7—8 probe de colocviu, prevăzut în programa veche, era nejustificată și împingea cadrele didactice la transformarea, în special, a perioadei de stadion a semestrului de primăvară într-o goană de trecere a diferitelor norme, fără a se putea insista asupra probelor și a se asigura studenților o pregătire pentru trecerea normelor de colocviu.

Din această cauză în anii cu ierni lungi, perioada de stadion era consumată, — aproape integral, — numai cu trecerea normelor, uneori fără nici un fel de pregătire anterioară.

Plafonul normelor de colocviu s-a fixat la nivelul complexului G.M.A. gradul I reușit pentru anul I și gradul I excelent pentru anul II.

Coborîrea nivelului cerințelor pentru anul II, de la G.M.A. gradul II la G.M.A. gradul I excelent a fost făcută pe baza cercetărilor efectuate de mai multe catedre din țară și a situației de fapt a gradului de pregătire fizică al studenților.

Normele de control și de colocviu se stabilesc de catedră în funcție de gradul de pregătire al studenților, putîndu-se crea situația, pentru unii studenți, de a trece normele complexului G.M.A. gradul II chiar și în anul I de studii.

In privința promovării studenților la educație fizică, noua programă vine să recunoască o stare de fapt, prin înlocuirea „examenului" cu „colocviu".

6. In privința conținutului programei se cuvine să facem unele sublinieri.

a) Caracterul de pregătire fizică generală apare mai evident în programa nouă decît în programa din 1952. Acest lucru se desprinde din însuși faptul că în cadrul capitolului „gimnastică" elementelor de gimnastică sportivă li se dă aceeași importanță ca și exercițiilor cu caracter aplicativ: tîrîre, cățărare, echilibru, sărituri etc.

Cu toată extinderea ca volum a materialului prevăzut la lucrul la aparate, care a fost determinată numai de dorința de a preciza cît mai bine volumul deprinderilor ce trebuie predate, programa nu urmărește accentuarea gimnasticii sportive și acordarea primului loc lucrului la aparate în lecțiile de educație fizică din învățămîntul superior.

Acest lucru rezultă de altfel din enumerarea elementelor de gimnastică sportivă prevăzute la fiecare aparat și din reducerea nivelului cerințelor în programa nouă față de cea veche.

Elementele prevăzute la gimnastica sportivă nu depășesc nici în anul II (cu excepția săriturilor) nivelul exercițiilor de clasificare categoria juniori.

In această privință prevederile programei vechi de a executa exercițiile de clasificare categoria III pentru anul I erau exagerate și ele nu puteau fi realizate chiar dacă toată perioada de sală s-ar fi lucrat exclusiv la aparate.

Modificarea apare și mai necesară dacă ținem seama de faptul că la apariția programei de educație fizică pentru învățămîntul superior din 1952 exercițiile de clasificare la gimnastica sportivă erau altele decît cele actuale și stabilirea unui acord între programă și normele de clasificare se impunea.

Problema perfecționării mai temeinice a tehnicii lucrului la aparatele de gimnastică sportivă rămîne ca o sarcină a secției cursului facultativ, ca de altfel și însușirea mai temeinică a tehnicii la jocurile sportive sau atletism.

Exercițiile de front și ordine, de dezvoltare generală, jocurile de atenție și jocurile dinamice sînt menținute cu extinderea din vechea programă, exercițiile cu caracter aplicativ au fost îmbogățite iar elementele de gimnastică artistică pentru fete sînt date ca un punct separat în cadrul programei, subliniind prin aceasta atenția specială ce trebuie să li se acorde.

Considerăm că felul în care este prezentat materialul de gimnastică la aparate corespunde intențiilor colectivului de elaborare de a imprima programei caracterul de gimnastică de bază fără a aluneca pe panta specializării.

Enumerarea elementelor de gimnastică sportivă ce trebuie însușite la fiecare aparat, fără a se pretinde învățarea unui exercițiu de clasificare sportivă, o considerăm mai justă. Combinarea și înlănțuirea elementelor prevăzute de programă trebuie să fie lăsată pe seama asistentului.

A cere la gimnastica sportivă însușirea deprinderilor în forma în care

ele sînt înlănţuite în albumul de clasificare sportivă este similar cu pretenţia de a învăţa la jocurile sportive executarea unor scheme tactice în condiţii standard şi a pretinde executarea lor numai în forma aceasta. Ceea ce ne interesează la acest capitol este *„însuşirea elementelor la fiecare aparat"* şi mai puţin „legarea lor" într-un exerciţiu de clasificare.

Conţinutul programei la atletism îl considerăm de asemenea corespunzător. Probele de alergări sînt prevăzute pe toate semestrele, iar săriturile şi aruncările sînt eşalonate alternativ. Se pare însă că la acest capitol colectivul nu a avut suficientă hotărîre de a face un pas înainte faţă de vechea programă.

La aruncări spre exemplu nu apar decît grenada şi greutatea.

Din acest punct de vedere programa învăţămîntului mediu este mai curajoasă prevăzînd şi aruncarea discului.

Introducerea încă a unei aruncări ne pare suficient de justificată pentru faptul că aruncarea grenadei (în special la băieţi) nu este necesar să se facă în doi ani consecutiv, iar aruncarea suliţei ar fi fost o continuare logică la aruncarea grenadei. Pe de altă parte probele de aruncări nu au nici o noutate faţă de învăţămîntul mediu.

Faptul că cele două aruncări neprevăzute în programă cer condiţii mai grele de predare nu trebuia să determine scoaterea lor din materialul prevăzut la atletism, mai ales ţinîndu-se seama de rezultatele slabe ce le avem la aceste probe pe plan internaţional. Prevederea lor — „chiar şi cu caracter de material suplimentar" — ar fi fost o măsură mai echitabilă.

Jocurile sportive apar cu o sistematizare nouă, amănunţită şi metodică atît la cursul de bază, cît şi la cursul facultativ.

Spre deosebire de celelalte două capitole anterioare — gimnastica şi atletismul — la jocurile sportive nu se prevede nici o repartiţie a materialului nici măcar pe ani de studii.

Acest lucru dă posibilitate cadrelor didactice să-şi repartizeze singure materialul pe cei doi ani fără nici un fel de îngrădire care să rezulte din programă.

Pe de altă parte materialul prevăzut la jocurile sportive este foarte amplu. Plecînd de la considerentul că „întreg" materialul prevăzut în programă este obligatoriu pentru instruire, că studenţii trebuie să-şi însuşească tot ceea ce este cuprins în programă şi că profesorul este obligat a realiza integral prevederile programei, această afirmaţie devine şi mai evidentă.

Materialul prevăzut la jocuri, pentru a putea fi predat integral cere mai multe ore decît cele care sînt înscrise în planurile de învăţămînt ale institutelor de învăţămînt superior.

Această libertate dată de programă poate însă să provoace greşeli pe teren în ceea ce priveşte eşalonarea materialului pe doi ani, ştiut fiind că de cele mai multe ori materialul care trebuie predat într-un an la jocurile sportive este mai greu de precizat decît la gimnastică sau atletism.

La aceasta se mai adaugă şi faptul că la planificarea activităţii la jocurile sportive de cele mai multe ori cadrele didactice neglijează verificarea materialului predat în anul anterior.

Din această cauză se poate întîmpla ca unii studenţi să facă în doi ani de studii un singur joc sportiv, în timp ce alţii — chiar din cadrul aceluiaşi institut — să facă în fiecare semestru o parte din materialul de la toate cele trei jocuri prevăzute de programă.

Este adevărat că repartiţia pe semestre a materialului la jocuri sportive este mai greu de făcut decît repartiţia materialului la gimnastică sau atletism; în schimb, repartiţia jocurilor pe ani de studii era necesară şi se putea face, dînd în acest fel un conţinut unitar pe toată ţara, întregii programe.

7. In afara cursului obligatoriu pentru anii I şi II de studii, programa prevede şi organizarea cursului facultativ de perfecţionare sportivă pe ramuri de sport.

Participarea la cursul facultativ de perfecţionare sportivă este permisă studenţilor din toţi anii de studii. Orientarea secţiilor va trebui să fie spre atragerea în cadrul lor în special a studenţilor din anii III şi mai mari, care nu sînt cuprinşi la cursul obligatoriu.

Conţinutul cursului facultativ este strîns legat de cursul de bază şi este considerat o continuare a acestuia.

Numărul secţiilor care se pot organiza într-un institut nu este fixat, el fiind în funcţie de condiţiile materiale, de climă, de numărul de studenţi, de numărul cadrelor didactice.

Studenții din anii I și II care activează în cadrul secțiilor cursului facultativ de perfecționare sportivă nu sînt scutiți de a frecventa orele obligatorii ale cursului de bază.

Noua programă impune organizarea și predarea lecțiilor la un nivel înalt care să asigure în același timp și în egală măsură întărirea sănătății studenților și formarea deprinderilor și calităților fizice și moral-volitive necesare în viață.

Lecțiile de educație fizică în spiritul noii programe vor trebui să fie mai bogate în material instructiv, mai atractive, mai variate, mai concrete.

Formarea deprinderilor necesare în viață va trebui făcută în condiții cît mai apropiate de realitate, fără a șablona și standardiza deprinderile pe care dorim să le formăm la studenți.

Pregătirea studenților pentru viață, în scopul îndeplinirii sarcinilor ce le revin în activitatea zilnică nu poate fi asigurată numai prin prevederile programei de studii, ale cărei posibilități sînt totuși limitate, ci prin contribuția și participarea conștientă și creatoare a fiecărui cadru didactic la îmbunătățirea permanentă a muncii de instruire și educație în fiecare sector de activitate.

Din activitatea Consiliul regional Stalin al asociației sportive „Recolta"

Prof. VICTORIA COSTICĂ
responsabilă cu munca de instruire sportivă a Consiliului regional Stalin

In ultimii doi ani aproape în toate comunele și satele regiunii Stalin s-au înființat colective sportive ce aparțin Asociației pentru Cultură Fizică și Sport „Recolta". Numărul lor a crescut mereu și astăzi atinge un total de 209 colective organizate pe lîngă G.A.S.-uri, S.M.T.-uri, G.A.C.-uri și cămine culturale, care cuprind peste 14.000 tineri din mediul sătesc.

In satele regiunii noastre numărul bazelor sportive a crescut mult, încît astăzi sînt 344 terenuri de sport dintre care 170 terenuri de fotbal, 51 terenuri de volei, 96 piste G.M.A., 19 popicării, 5 bazine de înot și altele.

Datorită îndrumării organizațiilor regionale și raionale P.M.R., și cu sprijinul Consiliului Sindical Regional, al organizațiilor U.T.M. și al C.C.F.S., activitatea de cultură fizică și sport se dezvoltă continuu, luînd ființă noi secții pe ramuri de sport ca de exemplu la atletism, gimnastică sportivă, natație, tenis de masă, tir etc.

Competițiile care au contribuit la dezvoltarea sportului de masă, angrenînd în practicarea diferitelor ramuri de sport un număr de 18.000 de tineri sînt spartachiadele, concursurile populare de trecerea normelor G.M.A. și concursurile amicale între comune.

In general în raionul Stalin activitatea a fost axată pe complexul de stat G.M.A. Numărul purtătorilor de insignă atinge cifra de 11.800.

Ramura de sport care a atras un număr foarte mare de tineri este fotbalul. Acest lucru îl dovedește numărul mare de echipe care joacă în campionatul sătesc, campionatul raional și regional de fotbal: 76 echipe (dintre care 20 sînt numai din raionul Mediaș), care participă la campionatul sătesc, 39 echipe la campionatul raional iar 3 echipe la campionatul regional.

Altă ramură de sport care se bucură de multă popularitate este voleiul. In regiune sînt 218 echipe masculine și 19 feminine.

In activitatea din acest domeniu se evidențiază colectivul sportiv Recolta de pe lîngă căminul cultural Vaida Rece și colectivul sportiv Recolta Arpaș din raionul Făgăraș. Faptul că în raionul Făgăraș voleiul a luat o mare amploare în mediul sătesc se datorește și competițiilor demonstrative de volei organizate de către echipele asociației Progresul care s-au deplasat în aceste colective și au susținut competiții amicale cu colectivele sportive Recolta. Această metodă a dat rezultate bune și trebuie extinsă și în celelalte ramuri de sport. De asemenea și celelalte asociații ar trebui să urmeze exemplul asociației Progresul.

In regiunea noastră sînt 162 echipe de oină care în cinstea Festivalului de la Varșovia au desfășurat o activitate intensă. S-au evidențiat echipa colectivului sportiv Recolta Porcești din raionul Sibiu și echipa colectivului sportiv Vistea de Jos din raionul Făgăraș.

Un sport care se dezvoltă și este practicat pe scară întinsă este înotul. In cele 8 centre de natație sînt angrenați un număr de 307 tineri și 94 tinere. Anul acesta a luat ființă o nouă secție de natație la Cisnădioara — raionul Sibiu, patronată de colectivul sportiv G.A.S. Cisnădie.

Călăria, care în satele noastre era cunoscută numai ca mijloc de locomoție, astăzi a devenit un sport competițional angrenînd peste 233 tineri în probele de 1000 m trap și 3 × 1000 m ștafetă. In regiunea noastră șahul a cunoscut o mare dezvoltare angrenînd în competițiile organizate în cadrul spartachiadei un număr de peste 7.000 tineri și tinere fapt ce a avut drept

consecință organizarea unor concursuri amicale pe echipe în diferite raioane, ca de exemplu G.A.S. Rupea și G.A.S. Axente Sever, raionul Mediaș. Și la sporturile ce se practică în timpul iernii tinerii din satele regiunii noastre au obținut frumoase realizări, dovedindu-se a fi buni meșteșugari în confecționarea materialului necesar.

In anul 1954 s-a înființat în regiunea Stalin secția de schi a asociației care a obținut un mare succes în cadrul spartachiadei sindicale, unde participa pentru prima oară. In acest scop, au fost create în regiune centre de schi, însă din lipsă de zăpadă acestea nu au putut duce o activitate mai intensă. S-a evidențiat centrul Fundata care a dat elemente de valoare datorită faptului că activitatea sportivă este sprijinită de sfatul popular, de profesorii de educație fizică și de Consiliul regional Recolta care a inițiat numeroase concursuri populare de trecere a normelor G.M.A. și concursuri de schi la probele alpine. S-au evidențiat tinerii Cojanu Georghe și Voicu Nicolae care au realizat cei mai buni timpi pe distanța de 10 km fond, ocupînd locurile II și III la ștafetă, în cadrul spartachiadei sindicale. De asemenea s-a remarcat și centrul Săcele care a avut o frumoasă activitate în cadrul spartachiadei de iarnă atît la schi cît și la săniuțe.

La succesul obținut în cadrul spartachiadei au contribuit și consiliile regionale ale altor asociații. De exemplu, consiliul regional al asociației Progresul a dat premii în echipament sportiv. Consiliul regional Dinamo ne-a împrumutat două cronometre. C.C.F.S. regional a dat diplome și foi de concurs. U.T.M.-ul regional a donat două cupe.

Concursul a fost popularizat din timp în comune, tinerii din satele vecine făcînd antrenamente împreună. Aceștia sub conducerea unui instructor și cu materialele date de consiliul regional își efectuau antrenamentele pe pîrtiile de concurs de trei ori pe săptămînă. Pentru desfășurarea concursurilor în bune condiții s-au marcat din timp pîrtiile și s-au făcut înscrierile pe probe și vîrste. Concursul a început cu o întrecere de săniuțe a copiilor de la 6 la 10 ani. Concursul începătorilor s-a desfășurat în cele mai bune condiții tinerii dînd dovadă de corectitudine și disciplină în comportarea lor.

Alte discipline sportive care se mai practică în regiunea Stalin sînt tenisul de cîmp, tenisul de masă, boxul și altele.

Atletismul nu s-a dezvoltat în măsura posibilităților existente în regiunea noastră și aceasta se datorește lipsei bazelor sportive de atletism și numărului redus de concursuri organizate aici. Forma competițională care trebuie folosită și de celelalte raioane este campionatul sătesc de atletism pe echipe, inițiat în raionul Sighișoara care se desfășoară sub formă de triatlon tur și retur.

Cu această ocazie s-au evidențiat tinere elemente ca de exemplu Rampel Margareta, în vîrstă de 14 ani, care a sărit în înălțime 1,20 m, a alergat 100 m plat în 14" 2/10, a aruncat grenada la 35 metri și Bîndu Maria, din raionul Rupea care a alergat 100 m în 13" 5/10.

In regiunea noastră numărul celor care practică atletismul atinge cifra de 2.160 tineri și 841 tinere. Aceștia însă îl practică în mod sporadic deoarece nu sînt antrenați în suficientă măsură în competiții, iar activitatea de atletism nu are o continuitate, această stare datorîndu-se consiliilor raionale care nu inițiază concursuri și nu stimulează pe cei ce se evidențiază. De asemenea tinerii nu au posibilitatea să participe la faze superioare de concurs, marea masă a sportivilor participînd doar la faza de comună.

La gimnastica sportivă s-au înregistrat unele progrese. In raion sînt 585 de gimnaști clasificați și 338 gimnaste care activează în secțiile cele mai bine dotate cum este cea a colectivului sportiv. G.A.S. Recolta Ghimbav, G.A.S. Hălchiu in raionul Stalin și secția agricolă din raionul Sibiu.

Datorită însă lipsei de cadre tehnice această ramură de sport nu s-a dezvoltat suficient. Mulți tineri din colectivele sătești ale asociației Recolta doresc să practice gimnastica sportivă dar lipsa de materiale și sprijin din partea comisiilor raionale de gimnastică și chiar a comisiei regionale îi împiedică. Comisiile raionale și regionale de gimnastică nu au inițiat competiții demonstrative cu echipele fruntașe ale asociațiilor sindicale fapt care ar duce la stimularea și deș-

teptarea interesului tinerilor faţă de acest sport.

Sursele şi posibilităţile regiunii Stalin ar fi mult mai mari dacă întreprinderile noastre ar ţine seama de angajamentele luate în contractele colective în ceea ce priveşte crearea bazelor sportive, amenajarea şi întreţinerea lor, precum şi dotarea colectivelor cu echipament sportiv. Foarte multe întreprinderi neglijează acest lucru.

Colaborarea cu consiliul regional a unor colective şi chiar a unor consilii raionale este inexistentă iar sprijinul activului obştesc este foarte slab. Nu s-a putut găsi metoda cea mai bună pentru mobilizarea şi angrenarea instructorilor voluntari care au absolvit cursuri de calificare pentru a sprijini munca colectivelor noastre.

Nici comitetele de întreprindere nu sprijină suficient munca de cultură fizică. Comitetele de întreprindere ale G.A.S. Rupea, secţia agricolă Făgăraş, G.A.S. Dealul Ocnei, deşi au posibilităţi şi tineret numeros nu au făcut nimic în domeniul culturii fizice şi sportului încît în întreprinderile respective această activitate este inexistentă.

Nu se colaborează suficient cu secţia artă şi cultură şi secţia învăţămînt care ne pot da un sprijin valoros în organizarea şi angrenarea tineretului în manifestaţiile sportive de masă şi în dezvoltarea diferitelor ramuri de sport. Colaborarea cu cercurile pedagogice constituie un mijloc de iniţiere şi îndrumare în munca sportivă la sate. In aceste cercuri s-au dezbătut probleme în legătură cu organizarea şi cu antrenarea unui număr cît mai mare de tineri, în special a elementului feminin, în practicarea sportului. In acest scop învăţătorii din comună trebuie să ducă o muncă intensă educativă pentru a schimba concepţiile greşite despre sport şi a arăta necesitatea practicării lui.

In activitatea de cultură fizică şi sport din cele 8 raioane ale regiunii noastre se simte lipsa de cadre tehnice precum şi a îndrumării lor de către consiliul regional şi chiar de către consiliul central.

Comitetul regional al Sindicatului Muncitorilor Agricoli, prin activul său nu sprijină în suficientă măsură activitatea de cultură fizică şi sport şi nu trasează sarcini comitetelor de întreprinderi pentru a sprijini această activitate.

Mai mult sprijin din partea Consiliului Sindical Regional precum şi patronarea colectivelor sportive săteşti de către marile întreprinderi ca de exemplu Steagul Roşu, Metrom, Uzina de tractoare şi altele ar duce la o stimulare şi întărire a activităţii sportive în colectivele sportive săteşti.

Printr-o colaborare mai strînsă a Consiliilor Regionale cu Consiliul Central şi prin organizarea unui schimb de experienţă între regiuni se poate ajunge la o îmbunătăţire a activităţii de cultură fizică şi sport şi la găsirea celor mai bune metode pentru ca această activitate să aibă o continuitate. Găsirea formelor competiţionale care să popularizeze sportul în colectivele săteşti şi întărirea muncii propagandistice, vor contribui la ridicarea nivelului sportului în regiunea noastră.

Discuții

In legătură cu structura complexului sportiv G.M.A.

Profesorii de educație fizică Eugen Miclescu, Zoe Persoiu, Gheorghe Nedelcu, Constanța Mateescu, Constantin Stroie, Ecaterina Stănculescu, Ion Iacob și Ion Stănculescu din Giurgiu, în urma experimentării normelor prevăzute în proiectul noului regulament G.M.A. elaborat de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport și a analizei rezultatelor, consideră foarte bine venită introducerea categoriei de vîrstă 12—13 ani la gradul F.G.M.A. iar probele incluse corespunzătoare vîrstei.

Colectivul face următoarele propuneri:

— mărirea timpului la cursa cu obstacole F.G.M.A. 12—13 ani băieți și fete și la alergarea de viteză la F.G.M.A. băieți, ambele categorii de vîrstă;

— micșorarea normei la săritura în lungime la F.G.M.A. 14—15 ani băieți;

— introducerea aruncării cu mingea de oină cu ambele mîini la distanță la F.G.M.A. 12—13 ani băieți;

— introducerea săriturii în lungime și aruncării grenadei în locul jocurilor sportive, care să nu aibă caracter obligatoriu la F.G.M.A. 14—15 ani;

— să se introducă în cadrul normelor la alegere trînta, canotajul cu barcă universală, turismul cu concursuri de orientare.

★

Colectivul format din Ion Moina, Ion Arnăutu, Gheorghe Kiss, Gheorghe Comănaru, Olivia Miclăuș și Paul Anca, pe baza experimentării cu studenții din grupele de educație fizică ale Institutului Politehnic, Institutului Agronomic și Institutului Medico-Farmaceutic precum și la diferite școli din Cluj propune următoarele modificări:

F.G.M.A. 12—13 ani:						
alergări de viteză	băieți	50 m/9"	în loc de	8"5		
	fete	40 m/7"8	„ „ „	7"5		
F.G.M.A. 14—15 ani:						
alergări de viteză	băieți	60 m/9"5	„ „ „	9"		
	fete	50 m/9"2	„ „ „	9"		
săritura în lungime	băieți	3,10 m	„ „ „	3,20 m		
	fete	2,20 m	„ „ „	2,50 m		
aruncarea grenadei	băieți	22 m	„ „ „	24 m		
	fete	13 m	„ „ „	15 m		
G.M.A. gr. I bărbați	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41... ani	
ridicare în brațe	4 ex.	6 ex.	6 ex.	5 ex.	4 ex.	
săritura în lungime	4,10 m	4,30 m	4,20 m	4,00 m	3,90 m	
săritura în înălțime	1,10 m	1,20 m	1,10 m	1,05 m	1,00 m	
aruncarea grenadei (ambele brațe)	13 m	14 m	13 m	11 m	10 m	
tir	25 p.	27 p.	25 p.	23 p.	21 p.	

G.M.A. gr. I femei	16—18 ani	19—25 ani	26—35 ani	35... ani
alergare de viteză	100/17"	100/16"6	80/13"8	60/10"5
cros	500/2'30	500/2'15	500/2'20	
săritura în înălţime	0,90 m	1,00 m	0,95 m	0,85 m
aruncarea greutăţii (ambele braţe)	9 m	11 m	10 m	8,50 m
tir	20 p.	22 p.	20 p.	18 p.
G.M.A. gr. II bărbaţi	17—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41... ani
schi	10 km/60'	10 km/65'	6 km/45'	6 km/50'
G.M.A. gr. II femei	17—25 ani	26—35 ani	36... ani	
alergare de viteză	100/15"6	80/13"		
săritura în înălţime	1,10 m	1,05 m	1,00 m	
tir	50 p.	50 p.	45 p.	

★

Colectivul format din Elisabeta Fogarasi, Petru Vaida, Zoltan Ghedeon, Arcadie Kamenitzky, Ileana Nagy, Bela Ferenc şi Geza Kosa, pe baza experimentărilor făcute la colectivele sportive din Tg.Mureş şi pe baza unor experimente din trecut propun printre altele următoarele modificări:

— mărirea timpului la proba de schi categoria F.G.M.A. 12—13 ani şi 14—15 ani fete;

— fixarea unor norme la schi care să fie accesibile şi celor care nu au o pregătire prealabilă.

De la consiliul ştiinţifico-metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport

În ziua de 27 septembrie a.c. s-a ţinut o şedinţă de lucru a Consiliului ştiinţifico-metodic la care au luat parte secretariatul consiliului şi responsabilii secţiilor şi comisiilor. Concluziile au fost trase de vicepreşedintele Consiliului, candidatul în ştiinţe pedagogice Emil Ghibu.

A fost alcătuit planul de muncă al Consiliului pe trimestrul IV al anului în curs. Printre acţiunile importante se numără:

— pregătirea plenarei Consiliului ştiinţifico-metodic cu tema „Analiza comportării sportivilor romîni la Festivalul de la Varşovia şi situaţia pregătirilor pentru olimpiada din 1956" — raportor E. Ghibu. Coraportul cu tema „Pregătirile celorlalte ţări pentru olimpiadă" va fi susţinut de tov. E. Horn;

— pregătirea pentru luna noiembrie a plenarei secţiei de fiziologie şi metodica antrenamentului cu subiectul „Folosirea eforturilor maxime în antrenamentul sportiv". Referatul principal va fi susţinut de Dr. M. Georgescu, iar coreferatele de Gh. Mitra (schi), C. Florescu (canotaj), A. Niculescu (fotbal), L. Teodorescu (baschet), C. Iovănescu şi E. Bran (atletism) şi P. Dungaciu (gimnastică);

— pregătirea plenarei secţiei de istoria-teoria şi organizarea educaţiei fizice cu privire la „Restructurarea complexului G.M.A." — raportor P. Balcani.

Apreciind că există posibilităţi pentru organizarea la Bucureşti între 16—20 decembrie a. c., a unei sesiuni de comunicări a cercetărilor selecţionate din lucrările efectuate în decursul anului 1955 în întreaga ţară, prof. Dr. Fl. Ulmeanu a fost desemnat să se ocupe de pregătirea materialului ce urmează a fi propus conducerii Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport spre aprobare, precum şi de pregătirile necesare pentru asigurarea unei bune desfăşurări a Congresului. Se va propune de asemenea Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport să aprobe invitarea la această sesiune a unor oaspeţi străini.

Secretariatul Consiliului va lua legătura cu cabinetele metodice din Cluj şi Tg. Mureş pentru a urmări modul în care se pregătesc sesiunile de comunicări programate pentru toamna acestui an.

Dr. E. Rugendorf din cadrul comisiei de documentare a fost însărcinat să pregătească, un material cu privire la literatura ştiinţifică şi tehnică de specialitate, pe care Consiliul îl propune Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport să-l procure în decursul anului 1956.

Ing. M. Demetrescu din comisia de inovaţii va prezenta o situaţie a propunerilor de inovaţii sosite în cursul anului 1955 la Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, precum şi felul în care organele respective ale Comitetului rezolvă aceste propuneri.

Secţiile şi comisiile vor prelucra hotărîrile şedinţei de lucru din 24 septembrie a. c. şi vor alcătui planuri de muncă pe trimestrul IV, înaintîndu-le secretariatului consiliului.

„RĂSPUNDEM CITITORILOR“

— Începînd cu numărul acesta introducem în coloanele revistei noastre rubrica „Răspundem cititorilor“ în cadrul căreia vom da răspunsuri la unele întrebări adresate redacției în legătură cu diferite probleme de specialitate din domeniul sportului.

Mai mulți cititori din Orașul Stalin, Baia Mare și Suceava s-au adresat redacției întrebînd cum se antrenează schiorii noștri fruntași.

Dăm mai jos planul de antrenament al schiorului Aldescu Manole, campion pe anul 1955 la 30 km și la ștafeta 4 × 10 km.

Cele trei perioade cu sarcinile și mijloacele lor au fost împărțite de așa manieră ca la începutul sezonului, care corespunde cu etapa competițională, schiorul Aldescu Manole să fie într-o formă sportivă bună iar maximum de formă să o aibă la Campionatele R.P.R. de schi.

Colegiul antrenorilor din Comisia centrală de schi a propus o periodizare care de altfel a fost respectată de el după cum urmează :

15 mai — 15 iulie 1954 perioada de tranziție ;

15 iulie — 1 decembrie 1954 perioada pregătitoare ;

1 decembrie — 15 mai 1955 perioada fundamentală.

Dăm mai jos cîteva părți din fiecare perioadă a antrenamentului planificat și executat de Aldescu.

Antrenamentele efectuate între 15 august și 31 septembrie 1954.

15 august 1954. — Antrenament pentru dezvoltarea rezistenței. Încălzire 30 minute. Alergare pe teren ușor variat timp de 30 minute, cu intensități diferite (medie 80% și mare 20%), joc de volei 30 minute și joc de baschet 40 minute. Exerciții de relaxare 10 minute.

17 august 1954. — Antrenament pentru dezvoltarea vitezei și forței. Încălzire 15 minute.

Sprinturi pe stadion : 3×40 m alergare lansată, odihnă pînă la revenire ; 5×60 m cu start de pe loc, odihnă pînă la revenire.

Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor : flotări 3×5 cu pauză după fiecare grupă de flotări, ridicări în brațe la bară 3×3 ; aruncări și joc cu mingi medicinale 10 minute.

Alergări în teren ușor variat 15 minute ; joc de baschet 40 minute ; relaxare 5 minute.

20 august 1954. — Antrenament de control. Încălzire 20 minute ; 50 m lansat, 50 m cu start de pe loc ; 100 m plat ; 3000 m plat ; ridicări în brațe la bară fixă ; joc de baschet 40 minute ; relaxare 5 minute.

Rezultate : 50 m plat cu start de pe loc 7,1 s ; 50 m lansat 6,1 s ; 100 m plat 13,1 s ; 3000 m plat 10,09 minute ; ridicări în brațe de 7 ori.

23 august 1954. — Defilare.

25 august 1954. — Antrenament de control.

Sărituri cu genunchii la piept ; ridicări în brațe la paralele ; broasca ; joc de handbal 40 minute ; relaxare 5 min.

Rezultate : 35 sărituri cu genunchii la piept în 25 s ; 5 ridicări în brațe la paralele ; broasca 45 m în 31 s.

27 august 1954. — Antrenament de control pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Încălzire 20 minute ; 9×200 m alergare ușoară cu 30 s pauză între ele.

Rezultate : 31 s, 30 s, 32 s, 35 s, 32 s, 35 s, 35 s, 35 s, 35 s.

Exerciții de forță pentru brațe și picioare 15 minute ; flotări 5×10 ; aruncări 1×10 ; exerciții cu cordoane elastice pentru imitarea lucrului alternativ cu brațele 2—3 minute ; sărituri pe un picior 2×50 dreptul, 2×50 stîngul ; joc de baschet 30 minute ; relaxare.

30 august 1954. — Antrenament pentru dezvoltarea vitezei și forței ; sprinturi 3×50 m cu start de pe loc intensitate maximă ; 3×100 m lansat cu intensitate maximă ; 2×150 m cu start lansat cu intensitate mare ; 2×200 m lansat cu intensitate mare ; exerciții de forță pentru brațe și picioare 15 minute ; joc de fotbal 30 minute ; relaxare 5 minute.

1 septembrie 1954. — Antrenament pentru dezvoltarea rezistenței — cros 40 minute cu intensități diferite, 70% medie, 30% mare ; exerciții pentru dezvoltarea suplețiî 10 minute ; joc de handbal 40 minute ; relaxare.

3 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea vitezei și forței ;

sprinturi 3×50 m cu start de jos; 3×100 m lansat; 3×200 m cu start de pe loc; 3×300 m lansat; exerciţii pentru dezvoltarea forţei braţelor, picioarelor şi abdomenului, flotări, ridicări de mingi medicinale, aruncări, haltere, broasca, flotări cu partener, sărituri pe un picior şi pe celălalt. Joc de baschet 40 minute; relaxare 10 minute.

6 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea vitezei şi rezistenţei; sprinturi: 3×50 m; 3×100 m; 3×200 m; 3×300 m; 2×400 m; cros în teren variat cu intensitate medie 30 minute; relaxare 5 minute.

7 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea rezistenţei; încălzire 30 minute: cros pe teren variat 45 minute cu intensitate 35% mare, 65% medie; joc de baschet 3×15 min — cu 15 minute repaus; relaxare 5 minute.

9 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea vitezei şi forţei; repetări pe pistă 3×100 m, 3×200 m, 3×300 m şi 3×400 m; primul grup de repetări se execută cu intensitate maximă iar restul cu intensitate mare; exerciţii pentru dezvoltarea forţei braţelor, flotări, ridicări de haltere, mingi medicinale 10 minute; exerciţii pentru dezvoltarea forţei picioarelor; broasca; genuflexiuni cu partener în spate; sărituri pe un picior şi pe celălalt 10 minute; joc de baschet 2 reprize a 15 minute; relaxare 5 minute.

10 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea rezistenţei; încălzire 30 minute; cros în teren variat 50 minute cu intensităţi diferite, 50% intensitate mare, 50% medie; joc de fotbal 40 minute; relaxare 5 minute.

13 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea vitezei şi perfecţionarea coordonării; încălzire 20 minute; alergări de viteză: 2×100 m cu intensitate maximă; 2×200 m cu intensitate maximă; 4×300 m cu intensitate mare; 4×400 m cu intensitate mare; joc de volei 60 minute; relaxare.

14 septembrie 1954. — Antrenament cu accent pe dezvoltarea rezistenţei; încălzire 30 minute; cros în teren variat 60 minute cu intensitate 60% mare şi 40% medie; joc de fotbal 40 minute; relaxare 5 minute.

16 septembrie 1954. — Antrenament de control; încălzire 30 minute, 100 m plat, 50 m plat, 3000 m plat.

Rezultate: 50 m alergare lansată 6,0 s; 50 m plat 7,0 s; 100 m plat 12,9 s; 3000 m plat 10.10,0 minute; relaxare 10 minute.

17 septembrie 1954. — Antrenament de control. Incălzire 30 minute; ridicări în braţe la paralele de 7 ori; broasca 44 m în 23 s; săritura ca mingea în 41 s; 64 alte sărituri; joc de baschet 60 minute; relaxare.

20 septembrie 1954. — Antrenament de control. Incălzire 20 minute, alergare 7×200 m cu 40 s odihnă activă după fiecare 200 m; 200 m în 29,5 s; 200 m în 30,5 s; 200 m în 31,8 s; 200 m în 33 s; 200 m în 34 s; 200 m în 36 s; joc de fotbal 40 minute; relaxare 5 minute.

24 septembrie — 1 octombrie 1954. — Excursie la Băişoara.

In acest interval de timp în afară de antrenamentul expus mai sus Aldescu a făcut în fiecare zi şi un program de înviorare de 20—40 minute.

Antrenamentul fără zăpadă a continuat pînă la 20 noiembrie iar după o pauză de 6 zile a trecut la antrenamentul pe zăpadă.

Şi în această perioadă de pregătire pe zăpadă s-a respectat acelaşi principiu al aplicării eforturilor cu intensitate maximă şi a măririi treptate a efortului.

In pregătirea schiorului obiectivul principal a fost concursul de la Moscova şi Campionatele R.P.R. de schi din 1955 care s-au desfăşurat la sfîrşitul lunii februarie şi începutul lunii martie.

Astfel, la Moscova, Aldescu realizează pe 15 km (cu toată starea gripală pe care o avea) timpul de 1:01.53,0 h.

Pentru a cunoaşte felul în care s-a pregătit Aldescu înainte de această competiţie dăm în continuare planul de antrenament din perioada 14—26 ianuarie (ziua competiţiei).

14 ianuarie 1955. — Antrenament cu intensitate uniformă: încălzire pe schi 15 minute; recunoaşterea traseului de lucru şi acomodarea cu locul de antrenament. Mers pe schi în tempo liniştit 1:30 h.

15 ianuarie 1955. — Incălzire fără schiuri 20 minute.

Antrenament cu alternarea intensităţii efortului pe 28 km: 14 km intensitate mare şi 14 km intensitate medie după cum urmează: 4 km intensitate medie; 4 km intensitate mare; 2 km intensitate medie; 2 km intensitate maximă; 4 km intensitate medie; 4 km intensitate mare; 2 km intensitate medie; 2 km intensitate maximă; 4 km intensitate medie.

Gimnastică 10 minute.

16 ianuarie 1955. — Incălzire pe schi 30 minute; antrenament alternativ cu 80% intensitate medie şi 20% intensitate mare cu aplicarea tehnicii în teren variat 1 h 30 minute.

17 ianuarie 1955. — Pauză.

18 ianuarie 1955. — Incălzire fără schiuri 20 minute; antrenament alternativ pe 30 km cu accelerări pe 4×2000 m şi 7×1000 m alternînd intensitatea maximă cu cea medie şi mare. Gimnastică 10 minute; relaxare 5 minute.

19 ianuarie 1955. — Incălzire 15 minute pe schi. Antrenament repetat 9×1200 m cu accent pe aplicarea tehnicii; relaxare 5 minute. (Maximul de antrenament; de aci antrenamentul scade şi se face doar pentru menţinerea formei).

20 ianuarie 1955. — Liber.

21 ianuarie 1955. — Plimbare pe schi 1 h pe teren foarte uşor variat şi 1 h coborîri şi ocoliri.

22 ianuarie 1955. — Incălzire 30 minute pe schi cu perfecţionarea tehnicii — 10×600 m repetări cu 6 minute repaus după fiecare repetare. Exerciţii de relaxare 5 minute.

23 ianuarie 1955. — Mers pe schi 15 km cu intensitate diferită: 90% intensitate medie, 5% intensitate mare şi 5% intensitate maximă; relaxare 5 minute.

24 ianuarie 1955. — Recunoaşterea traseului probei de 15 km.

25 ianuarie 1955. — Liber.

26 ianuarie 1955. — Concurs 15 km. După acest concurs antrenamentul a scăzut, constituind doar o etapă de menţinere a formei pînă la data de 6 februarie, cînd din nou antrenamentele au crescut pînă la 12 februarie, ca apoi iar să scadă înainte cu 6 zile de Campionatele R.P.R.

Dăm programul de antrenament între 8 februarie — 2 martie 1955:

8 februarie 1955. — Incălzire 30 minute pe schi. Antrenament repetat 10×1300 m cu 500 m odihnă activă între repetări. Coborîre 2000 m; relaxare 5 minute.

9 februarie 1955. — Incălzire 20 minute. Antrenament repetat 10×1000 m cu intensitate mare cu 4—5 minute repaus; 10×400 m cu intensitate maximă cu 5—6 minute repaus; mers pe schiuri cu intensitate mică 2000 m; relaxare 5 minute.

11 februarie 1955. — Incălzire pe schi 20 minute. Antrenament alternativ pe 20 km: 5 km intensitate medie; 5 km intensitate mare; 5 km intensitate medie; 5 km intensitate mare; 5 km intensitate mare; relaxare 5—6 minute.

13—14 februarie 1955. — Repaus.

15 februarie 1955. — Antrenament uniform. Recunoaşterea traseului pentru proba de 15 km.

16 februarie 1955. — Repaus.

17 februarie 1955. — Campionatele R.P.R. de schi, proba 15 km (concurs) unde a ocupat locul II cu timpul de 1:00.27 h.

18 februarie 1955 — Recunoaşterea pîrtiei de ştafetă.

19 februarie 1955. — Ştafeta 4×10 km, ocupat locul I cu timpul de 35.52 minute, pe 10 km. Cel mai bun timp obţinut la noi pe această distanţă.

20—21 februarie 1955. — Repaus.

22 februarie 1955. — Antrenament alternativ: 10×1500 m intensitate mare; 10×1500 m intensitate medie alternat cu 1500 m intensitate mare; 1500 m intensitate medie; relaxare 5 minute.

23 februarie 1955. — Antrenament repetat: 6×2000 m cu 4 minute repaus — pe teren uşor variat; relaxare 5 minute.

24 februarie 1955. — Repaus.

25 februarie 1955. — Recunoaşterea traseului probei de 30 km.

26 februarie 1955. — Parcurgerea traseului cursei de 30 km din cadrul campionatului R.P.R. (cursa a fost anulată).

27—28 februarie 1955. — Repaus.

1 martie 1955. — Plimbare pe pîrtia cursei de 30 km.

2 martie 1955. — Campionatele R.P.R. A participat la proba de 30 km, ocupînd locul I cu timpul de 1:51.12,0 h ceea ce corespunde cu norma de maestru al sportului.

Locul I la 4×10 km realizînd timpul de 35.52 minute pe 10 km, cel mai bun timp obţinut de vreun schior romîn pe această distanţă.

Succesele obţinute cît şi timpurile realizate de Aldescu Manole la concursurile din cadrul Campionatelor R.P.R. de schi pe anul 1955 nu sînt întîmplătoare. Ele sînt rezultatul unei intense munci de antrenament planificate, rezultatul perfecţionării neobosite a calităţilor necesare în eforturi susţinute.

La succesul lui Aldescu Manole a contribuit în mare măsură şi faptul că el şi-a dezvoltat calităţi atît de necesare ca perseverenţa, curajul, voinţa de a învinge, patriotismul.

Tov. ing. Adam Gavril din Brăila cere cîteva lămuriri în legătură cu ciclocrosul.

Ciclocrosul este o alergare pe teren variat (teren accidentat, cîmpie, deal, rîpe, văi, ape etc.) în care se foloseşte deopotrivă atît bicicleta cît şi mersul şi alergarea fără bicicletă.

Perioada specifică ciclocrosurilor este cuprinsă între 1 noiembrie şi 10—15 decembrie (pentru ciclocrosurile de toamnă) şi 15—20 februarie—31 martie (pentru ciclocrosurile de primăvară). Din totalul traseului de parcurs, cel puţin 30 la sută trebuie să fie teren variat. In cazul cînd traseul probei nu cuprinde suficient teren variat, sau în cazul cînd proba se dispută pe străzile oraşului, organizatorii pot fixa anumite porţiuni care să impună parcurgerea lor pe jos şi pe bicicletă. In probele în care nu se specifică dinainte porţiunile de parcurs pe jos şi pe bicicletă, concurenţii vor străbate traseul după cum îngăduie configuraţia terenului dar, mai ales, după cum se vor pricepe mai bine, fie alergînd pe bicicletă, fie pe jos, cu bicicleta în mînă sau pe umăr.

Această probă de ciclism cere din partea concurenţilor o pregătire specială, calităţi fizice şi tehnice deosebite, cît şi calităţi morale şi de voinţă.

Organizarea probei de ciclocros se face în două feluri :

a) cu plecări în bloc ;

b) cu plecări separate ; iar traseul poate fi cu puncte impuse şi la alegere.

In ultimul timp ciclocrosurile se desfăşoară tot mai des cu plecări în bloc. Practic acest lucru măreşte considerabil posibilităţile concurenţilor. Este foarte bine dacă ciclistul reuşeşte să se afle printre primii concurenţi chiar de la start, acest lucru scutindu-l să mai ocolească alergătorii din faţa lui şi mărindu-i posibilităţile de trecere a obstacolelor. Elementul principal este faptul că fiind în fruntea plutonului, concurentul are posibilitatea să menţină tempoul pe care şi l-a ales. Cei care vin în spate sînt deseori lipsiţi de această posibilitate pentru că drumul îngust pe unele porţiuni ale distanţei nu le permite să depăşească adversarul.

Depăşirile adversarilor trebuie executate cît mai scurt alergînd în acest scop porţiunile favorabile ale traseului. Pe un drum îngust, alergătorul care se află în fruntea plutonului poate să reducă uşor tempoul pentru a se odihni. Alergătorul trebuie să se îndrepte spre obstacole cu viteză maximă pentru a cîştiga timp şi surprinde adversarul care pedalează în urma lui.

In afară de o excelentă tehnică a pedalării şi un înalt grad de antrenament, ciclocrosurile cer participanţilor şi pricepere de a alerga şi sări cu bicicleta. La aceasta se ajunge prin antrenamente de lungă durată. Alergătorul de ciclocros trebuie să studieze bine traseul, antrenîndu-se pe el, pentru a-l cunoaşte.

Mulţi ciclişti de şosea, de valoare, participă fără succes la ciclocrosuri. Aceasta se explică prin faptul că ei acordă prea puţin timp antrenamentelor pe teren variat şi nu caută să-şi dezvolte calităţile şi deprinderile mai sus amintite.

In scurta perioadă ce a mai rămas pînă la deschiderea sezonului de ciclocrosuri de toamnă, participanţii au de îndeplinit următoarele sarcini :

Prima săptămînă : va continua să pedaleze, pe şosea, scăzînd treptat kilometrajul (dar nu şi intensitatea pedalajului) 80, 60, 40 km. In timpul antrenamentelor (trei în prima săptămînă, patru în săptămîna a doua) va mări distanţa şi intensitatea la alergarea pe jos trecînd şi pe teren variat, din ce în ce mai dificil. In timpul acestor antrenamente el va intercala (de 7—8 ori, la fiecare antrenament), porţiuni de alergare pe jos, de cîte 4—600 metri, după fiecare 5—7 km parcurşi pe bicicletă.

In săptămîna a doua, la sfîrşitul căreia se va disputa prima probă de ciclocros, programul de pregătire se prezintă în genere în felul următor. Suma kilometrilor parcurşi pe bicicletă va continua să scadă stabilindu-se în jurul a 20—25 km, la fiecare antrenament. Pe parcursul acestor kilometri vor fi intercalate porţiuni de parcurs pe jos, de data aceasta 700 pînă la 8—900 metri. Totalul porţiunilor de parcurs pe jos va ajunge să atingă 30 pînă la cel mult 40 la sută din întregul parcurs al unei lecţii de antrenament. Astfel va rezulta un total de aproximativ 14—16 km alergaţi pe bicicletă şi 7—9 km alergaţi pe jos.

Problema „călcăturilor" din perioada de toamnă (distanţa care se parcurge printr-o rotaţie de pedale), prezintă un aspect special faţă de problema „călcăturilor" din perioada de primăvară. Şi aceasta datorită faptului că de-a lun-

gul sezonului de primăvară, cicliştii au utilizat „călcături" mari, chiar foarte mari, de la 6 metri la 7,60 metri sau chiar 8 metri; o scădere bruscă aduce o perturbaţie în ritmul de pedalaj al alergătorului, a cărui frecvenţă (numărul rotaţiilor de pedale într-un minut) are de suferit. Nu se recomandă însă nici menţinerea călcăturii mari, cu care ciclistul s-a obişnuit pînă atunci. Trebuie să se urmărească o scădere treptată pînă la stabilirea celei mai potrivite călcături, cu care ciclistul să se acomodeze cît mai repede şi cu ajutorul căreia să poată obţine rezultate bune. La probele de ciclocros pasul mare nu este eficace.

Să vedem acum ce are de făcut alergătorul, după ce a intrat în sezonul competiţional de ciclocros.

Desigur că la prima probă, el va constata că are unele lipsuri, mai mult sau mai puţin evidente, în ceea ce priveşte: alergarea pe jos, agilitatea, simţul de orientare, echilibrul pe porţiunile dificile etc.

In consecinţă la antrenamentele următoare el va insista tocmai asupra punctelor în care a observat că nu s-a descurcat prea bine în concurs. Antrenamentele sale pe un traseu chiar mai dificil decît cel al viitoarei probe se vor îndrepta asupra următoarelor teme:

1. Repetarea încălecării şi descălecării, dat fiind că în aceste acţiuni se pot pierde sau cîştiga secunde preţioase.

2. Exerciţii de coborîre şi urcare a pantelor abrupte, mîloase sau cu nisip, de trecere prin locuri mlăştinoase sau cu desişuri. Va insista să meargă cît mai mult posibil pe bicicletă prin locurile unde mulţi alergători, mai puţin abili, ar descăleca în timpul concursului.

3. Insistarea asupra scurtelor demaraje, la fiecare nouă porţiune de parcurs pe bicicletă utilizînd un pas (călcătură) mic.

4. Insistarea asupra plecărilor rapide, deoarece la ciclocros alergătorul trebuie să se afle mereu în frunte, spre a fi gata să pornească primul pe poteci, sau să atace cel dintîi pe porţiunile dificile. Un alergător oricît de valoros, dacă nu se află în frunte la intrarea pe o cărare, îi este foarte greu să mai refacă distanţa fiind împiedicat şi de cicliştii mai puţin pregătiţi.

Nu este suficient ca traseul cursei să fie parcurs o singură dată, sau cel mult de două ori, cum obişnuiesc majoritatea concurenţilor, ci trebuie cercetat cu foarte mare atenţie, ca astfel ciclistul să-şi poată alege din vreme „punctele strategice", în care va lansa atacul decisiv în timpul concursului. De asemenea el va şti pe unde să pornească prin locurile mîloase, cu nisip sau pietriş, pentru a putea ajunge în cel mai scurt timp la punctul de control respectiv, indiferent de ruta pe care o adoptă ceilalţi concurenţi în asemenea locuri.

In tot timpul pregătirii pentru ciclocros (cum de altfel şi de-a lungul întregului an), cele 10—15 minute de exerciţii fizice trebuie să fie făcute cu regularitate şi perseverenţă în fiecare dimineaţă. Pot fi folosite foarte bine exerciţiile din complexul G.M.A., iar în restul timpului ciclistul va căuta să folosească orice prilej pentru asigurarea pregătirii sale multilaterale practicînd jocuri sportive ca: voleiul, handbalul, baschetul. Va participa la antrenamente de gimnastică la aparate, box, exerciţii cu aparate portative.

In perioada ciclocrosurilor de toamnă, ţinînd seama că vremea se răceşte din ce în ce mai mult, alergătorul se va îngriji, ca la locul unde îşi termină antrenamentul, să aibă pregătită îmbrăcăminte de schimb călduroasă. După antrenament urmează un program de odihnă.

BIBLIOGRAFIE

Revista „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" (Teoria şi practica culturii fizice) nr. 8, publică o serie de articole interesante.

Articolul de fond este intitulat „Să trecem complet normele complexului G.T.O. în vederea Spartachiadei popoarelor U.R.S.S.".

I. I. Nikiforov — vicepreşedintele Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri al U.R.S.S. arată cum „Să îmbunătăţim pregătirea şi folosirea specialiştilor cu pregătire superioară şi medie de cultură fizică".

In articolul „Educaţia fizică a studenţilor de la Universitatea de Stat „M. V. Lomonosov" din Moscova" — N. N. Paşkevici, face o prezentare a condiţiilor excepţionale de lucru pentru studenţi cît şi a rezultatelor obţinute de ei la spartachiadele unionale studenţeşti.

Maestrul emerit al sportului, S. S. Scerbakov face o analiză a comportării boxerilor sovietici care au participat la campionatul Europei.

Candidatul în ştiinţe pedagogice al Institutului de Stat pentru Cultură Fizică din Lvov, G. A. Vasilkov arată în articolul „Despre conţinutul şi metodica lecţiilor cu gimnaştii tineri" cum trebuie să lucrăm cu gimnaştii începători — băieţi în vîrstă de 12—14 ani.

Alte două articole valoroase sînt: „Unele probleme ale tehnicii săriturii în înălţime cu elan" de V. M. Diacikov şi „Modificarea aspectului sîngelui periferic la participanţii la crosurile motocicliste" de I. I. Ţigankova.

Important pentru alergătorii pe distanţe mijlocii este articolul lui A. G. Ivanin „Modificarea vitezei, lungimii şi frecvenţei paşilor în alergarea pe distanţe mijlocii".

A. A. Poţeluev, tratează o problemă de mare actualitate pentru profesorii de educaţie fizică, care se mulţumesc să fie sportivi multilaterali, dar nu ştiu în suficientă măsură să înveţe şi pe alţii.

La capitolul „Disertaţii susţinute" este interesantă lucrarea lui V. V. Medvedev „Perfecţionarea funcţiei insuficiente a echilibrului, în procesul educaţiei fizice a elevilor din şcoala superioară".

In partea consacrată cronicilor revista publică articolul „Consfătuirea directorilor şcolilor sportive de copii".

— In **revista „Kultura Fizyczna"** nr. 8 din august 1955, organ al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport din R.P. Polonă putem citi următoarele:

„Cea de a II-a întîlnire internaţională a tineretului sportiv" este articolul de fond, care se referă la întîlnirile din cadrul celui de al V-lea Festival mondial al tineretului şi studenţilor.

Capitolul ştiinţifico-metodic cuprinde articolele: „Analiza biomecanică a răsucirii capului spre spate pe inele" de T. Raczkowska, „Analiza stilului şi a învăţării canotajului" de D. J. Tilgner şi „Antrenamentul de condiţie şi gimnastica arcaşilor" de A. Gromski.

D. Zyczynska-Zdanska semnează articolul „Exerciţii de refacere a muşchilor" din cadrul rubricii „Tribuna medicului sportiv". Capitolul „Din experienţa Uniunii Sovietice şi a ţărilor de democraţie populară" cuprinde articolul „Influenţa polivitaminelor (A, B1, B2, PP, C şi D) consumate în timpul efortului fizic, asupra rezistenţei fizice şi a metabolismului hidrocarbonatelor" de N. N. Iakovlev şi O. P. Zabotinskaia.

La „diverse" M. Demel semnează articolul „Pe marginea discuţiei despre G.M.A.", iar Z. Czajkonski articolul „Păreri, sugestii şi concluzii asupra campionatelor mondiale de scrimă ale juniorilor din 1955".

Revista se încheie cu cronica evenimentelor sportive mai importante.

— **„Testneveléstudomány"** nr. 2, 1955, publică printre articolele de cercetări ştiinţifico-metodice următoarele:

„Efectele educaţiei fizice sistematice asupra studenţilor în anul I—II din anul şcolar 1952—1953 şi 1953—1954" de Rajkai Tibor şi dr. Jancso Iossef; „Invăţarea exerciţiului la inele" de Kovacs Géza şi dr. Grubich Vilmos; „Reprezentarea artistică a mişcării în arta Greciei antice" de dr. Sümeghy Vera; „Analiza psihologică a oboselii" de dr. Kokas Eszter. In legătură cu problema formalismului în educaţia fizică, participă la discuţii dr. Zibolin Endre, Csomor Tibor, Burka Andre. Despre problemele bioclimatice ale olimpiadei de la Melbourne, semnează un articol dr. Arnoti Tibor şi dr. Kiss Menyhért, iar dr. Mezö Ferenc scrie notiţe în legătură cu Congresul Comitetului Olimpic de la Paris.

Revista mai cuprinde prezentări de cărţi, reviste şi articole de specialitate.

— Numărul 9 al revistei **„Theorie und Praxis der Körperkultur"** din anul 1955 conţine o serie de articole de specialitate, cronici şi informaţii.

In articolul de fond, Rudolf Frenzel, secretar al consiliului ştiinţific de pe lîngă Comitetul de Stat pentru cultură fizică şi sport, vorbeşte despre structura, problemele şi modul de lucru al Consiliului metodico-ştiinţific al Comitetului pentru cultură fizică şi sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri al U.R.S.S.

Partea de teorie şi practică a sportului conţine 4 articole :

In articolul „Consideraţii asupra probei de 80 m garduri femei", Heinz Birkemeyer, maestru emerit al sportului, antrenor al Sportclub-ului Motor Jena analizează tehnica cîtorva alergătoare fruntaşe — M. Golubniceaia, G. Köhler, — însoţind articolul cu date statistice şi kinograme.

Articolul lui I. W. Wercoşanski, tradus din Teoria şi Practica, analizează tehnica celor mai buni atleţi de triplusalt sovietici.

— Horst Franz, asistent la Şcoala Superioară de Cultură Fizică din Leipzig, face consideraţii asupra campionatelor europene de box pe anul 1955. Sînt de reţinut criticile aduse echipei romîne.

— Rudi Stemmler, lector la Universitatea Karl Marx din Leipzig, semnează un articol despre raportul dintre performanţă şi vîrstă la adulţi, însoţindu-l de tabele şi grafice.

— Articolul de medicină sportivă semnat de dr. H. K. Gräfe tratează despre alimentaţia raţională a cicliştilor fondişti în timpul perioadelor de antrenament.

— In partea consacrată cronicilor şi informaţiilor, revista conţine un articol despre Spartachiada de la Praga şi recenzia cărţii „Exerciţii de gimnastică la sol" a lui Rudolf Krüger.

POȘTA REDACȚIEI

Reck Alexandru — Tg. Mureș. — În legătură cu editarea în limba maghiară a lucrării dv. „Însușirea tehnicii noi a schiului" adresați-vă Editurii Tineretului — Secția Sport — Str. Nikos Beloianis nr. 3.

Școala medie mixtă — Orșova. — Atît în privința catalogului cărților de sport apărute în anul 1954 și anul 1955, cît și în legătură cu cărțile sportive pe care vreți să le primiți adresați-vă Editurii Tineretului — Secția Sport — Str. Nikos Beloianis nr. 3.

Dr. Chivulescu — Orașul Stalin. — Articolul dv. „Factorii principali balneo-climatici ai litoralului nostru și folosirea lor de către sportivi" l-am reținut în portofoliu și urmează să-l publicăm în perioada de primăvară.

Covaci Ladislau — Orașul Stalin. — Materialul dv. „Etapa de acomodare a schiorului săritor" este interesant, însă în forma actuală nu poate fi publicat necesitînd unele completări.

Veți primi materialul însoțit de observațiile redacției.

Către colaboratori. — Revenim pe această cale asupra felului în care trebuie să prezinte colaboratorii noștri materialele. Pentru orientare dăm mai jos o tematică generală :

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observație, experiență, culegere de date, note personale în problema respectivă, raționament etc.) ; e) rezultatele obținute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide: h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

De asemenea rugăm colaboratorii să țină seama și de următoarele indicații :

a) manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină, la două rînduri, cu panglică neagră, pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii;

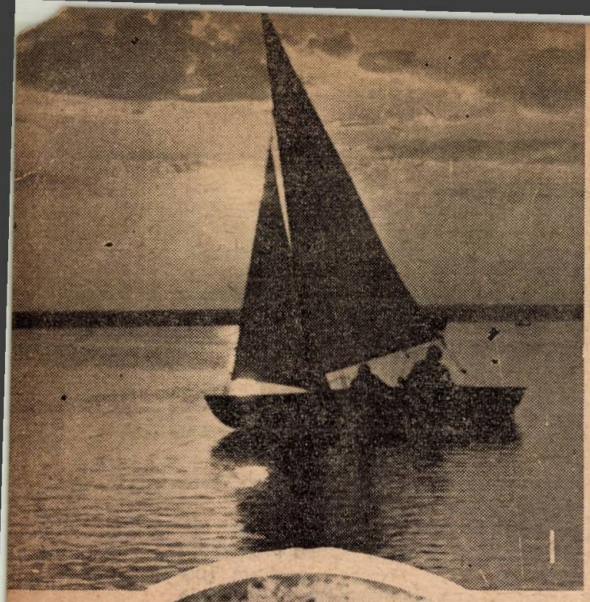
b) să fie predat întîiul exemplar bătut la mașină sau prima copie citeață ;

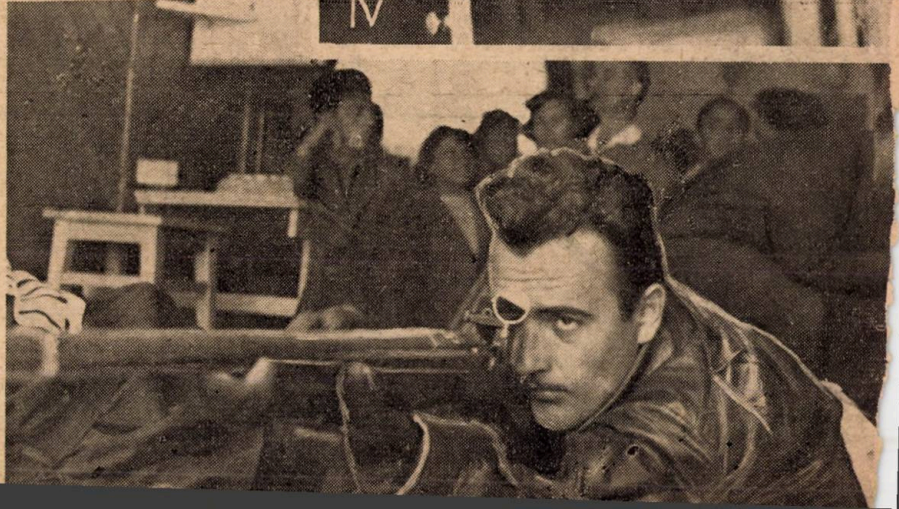
c) să fie indicat locul clișeelor;

d) să se dea numele și adresa exactă.

Anunțăm cititorii noștri că începînd cu numărul acesta vom publica în coloanele revistei noastre răspunsuri la unele întrebări adresate redacției, în legătură cu diferite probleme de specialitate din domeniul sportului.

Rugăm pe cei care se adresează cu întrebări să menționeze pe plic: pentru rubrica „Răspundem cititorilor".





I. La Campionatele R.P.R. de vele clasa snipe, faza regiunii Constanța, echipa A.V.S.A.P. Mamaia (ambarcația 70) a ocupat locul III, calificîndu-se pentru faza finală

II. Gheorghe Antohi, cu calul Mindir, în concursurile hipice internaționale de la Belgrad a ocupat locul II la ștafetă.

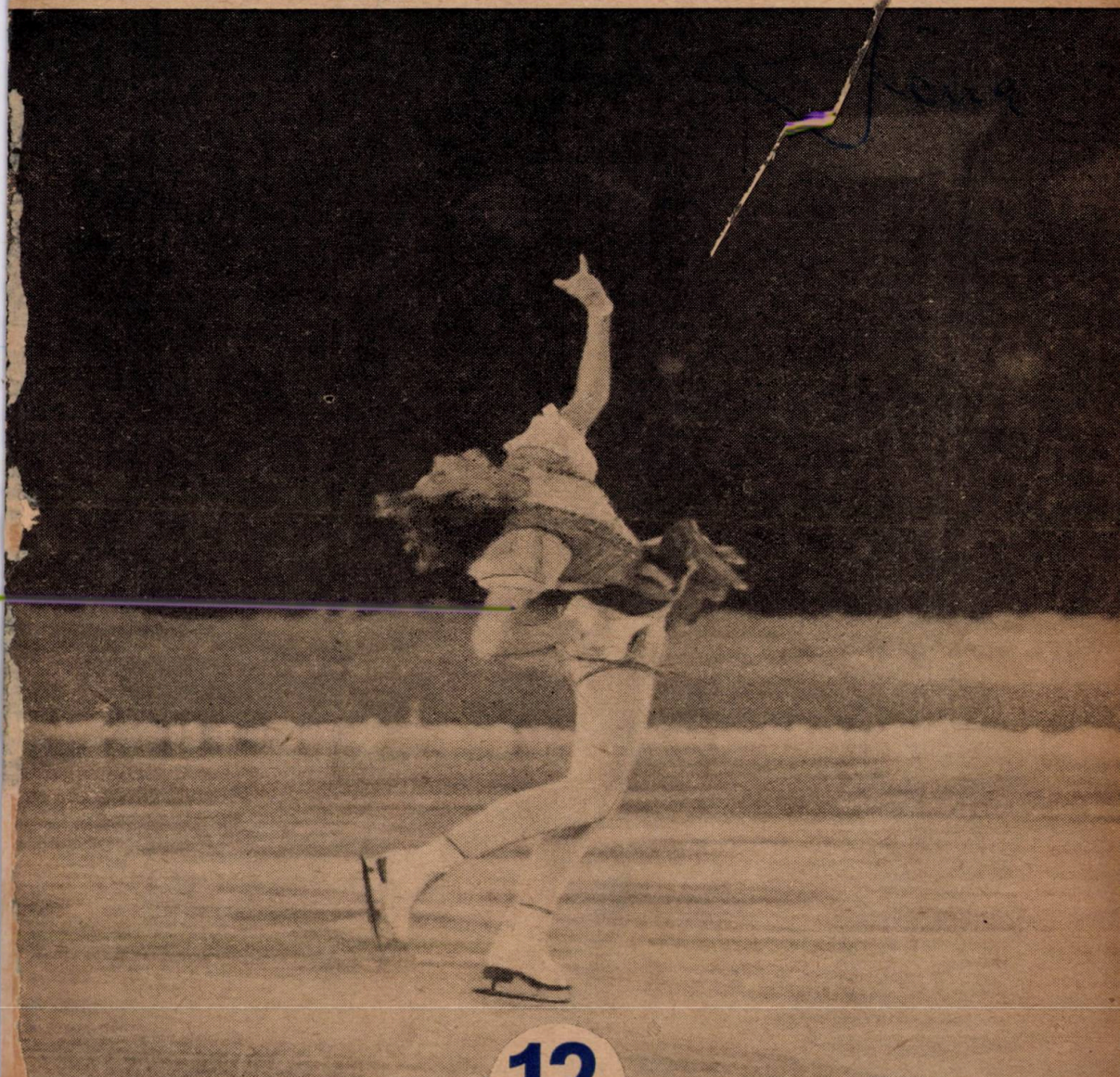
III. Între 16-18 octombrie 1955 la Orașul Stalin s-au disputat Concursurile internaționale de motocros.

IV. Emil a Vătășoiu execută o săritură corectă peste cal totalizînd 38,02 p. rezultat ce i-a adus locul III la proba individual compus, în întîlnirea internațională de gimnastică: Știința (R.P.R.) — Akademik (R.P.B.).

V. În cadrul campionatelor europene de tir de la

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



12

ANUL VIII

EDITURA DE STAT PENTRU IMPRIMATE ȘI PUBLICAȚII

1955

CUPRINSUL

	Pag.
★ ★ ★ Congresul al II-lea al Partidului Muncitoresc Romîn . .	1
V. TEODORESCU: Contribuţie la problema aplicării eforturilor mari în antrenamentul schiorilor fondişti	3
N. BAIAŞU: Prima spartachiadă naţională — Festivalul culturii fizice cehoslovace	14
S. DĂNESCU: Pentru o mai bună calitate a activităţii de educaţie fizică în şcoli	22
S. PAŞCU: Antrenamentul de iarnă al patinatorului	27
I. MELNIKOVA: Alergarea Mariei Isakova	35
I. KUŢENKO: Cum se antrenează Tommy Konno	37
A. CHIRULESCU: Din activitatea Asociaţiei pentru cultură fizică şi sport Locomotiva	40
M TUDORAN: Termenii sportivi în dicţionarul limbii romîne literare contemporane	47
* * * Discuţii în legătură cu structura complexului G.M.A. . . .	51
* * * Răspundem cititorilor	54
* * * Articole şi materiale publicate în revista „Cultură Fizică şi Sport" în anul 1955	58
* * * Bibliografie	62

COLEGIUL DE REDACŢIE:
A. BALAJ, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, OLGA HOLZER, Prof. A. IONESCU, Prof. O. IONESCU, Prof. RUXANDRA IONESCU, Prof. I. ISTRATE, Prof. SILVIA NEGREANU, C. OPRIŢESCU, L. ROPOT, O. SCHIMELL, Conf. Univ. I. ŞICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

COPERTA NOASTRĂ

Concursurile internaţionale amicale de patinaj artistic de la Moscova — Martie 1955.

Tînăra patinatoare artistică sovietică — Elena Osipova —, în vîrstă de 15 ani care a ocupat locul I la dans, execută „Ciardaşul".

Redacţia
Bucureşti Str. Vasile Alecsandri
Nr. 6 Telefon: 2.42.28

Administraţia: str. Elie Radu nr. 5
Telefon 4.20.73

Costul unui abonament pe an lei 36

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VIII **APARE LUNAR** **Nr. 12 — 1955**

Congresul al II-lea al Partidului Muncitoresc Romîn

Cel de al II-lea Congres al partidului, care se va ține la 23 decembrie a.c., este un moment istoric de mare importanță pentru viața partidului și poporului nostru.

Congresul va dezbate următoarele probleme: raportul de activitate al Comitetului Central al P.M.R., raportul Comisiei Centrale de Revizie, raportul asupra Directivelor Congresului al II-lea cu privire la cel de al II-lea plan cincinal de dezvoltare pe anii 1956-1960, raportul cu privire la modificarea Statutului P.M.R. și alegerea organelor centrale ale partidului.

Se va face deci bilanțul realizărilor obținute de poporul romîn, sub conducerea partidului, în perioada care s-a scurs de la primul Congres pînă în momentul de față și se vor trasa căile dezvoltării viitoare a țării noastre spre socialism.

Succesele remarcabile obținute de poporul romîn în întărirea statului nostru democrat popular, marile victorii repurtate în dezvoltarea economiei și în domeniul culturalizării au sporit încrederea maselor celor mai largi în Partidul Muncitoresc Romîn.

Oamenii muncii din țara noastră văd în Partidul Muncitoresc Romîn, care își călăuzește întreaga sa activitate după învățătura marxist-leninistă și după experiența istorică a marelui Partid Comunist al Uniunii Sovietice, forța conducătoare a vieții noastre politice și de stat. Ei sînt convinși că de înfăptuirea cu succes a politicii partidului depinde întărirea forței patriei noastre, creșterea nivelului de trai și cultural al poporului.

Politica partidului nostru de industrializare socialistă a țării și de transformare socialistă a agriculturii a găsit o largă aprobare și sprijinul unanim al oamenilor muncii.

Pe întreg cuprinsul patriei noastre, cel de al doilea Congres este întîmpinat cu noi succese în muncă în toate domeniile de activitate. Oamenii muncii dau patriei produse mai multe și de o calitate superioară. Întrecerea socialistă desfășurată din ce în ce mai larg a avut ca urmare îndeplinirea planului nostru cincinal înainte de termen.

Țăranii muncitori însușindu-și chemările partidului au încheiat cu succes campania agricolă de toamnă, creînd astfel condițiile pentru obținerea unei recolte și mai abundente în anul viitor.

Creşterea necontenită a producţiei industriale şi agricole a avut drept rezultat mărirea volumului mărfurilor, îmbunătăţindu-se astfel aprovizionarea oamenilor muncii.

In obţinerea acestor succese rolul de seamă l-au avut măsurile organizatorice şi munca politică dusă de partid în rîndul maselor de oameni ai muncii, mobilizîndu-i pentru îndeplinirea sarcinilor trasate.

Pregătirile pentru Congres au dus la îmbunătăţirea muncii politice şi organizatorice de partid, la întărirea rolului de avangardă al organizaţiilor de partid şi al comuniştilor. Alianţa dintre clasa muncitoare şi ţărănimea muncitoare s-a cimentat şi mai mult, întărindu-se în acest fel temelia regimului nostru democrat popular.

Cel de al II-lea Congres al Partidului Muncitoresc Romîn va duce la întărirea unităţii de nezdruncinat a rîndurilor sale, la creşterea vigilenţei faţă de duşmanii păcii, la unirea tuturor eforturilor spre construirea socialismului, întărirea şi înflorirea patriei.

Contribuție la problema aplicării eforturilor mari în antrenamentul schiorilor fondiști *)

Din experiența secției de schi a colectivului sportiv „Știința I.C.F."

Lector VIRGIL TEODORESCU
șeful catedrei de schi a I.C.F.

Lucrarea de față reprezintă prima parte a unei cercetări izvorîtă din necesitatea de a îmbogăți cunoștințele schiorilor noștri fondiști, planificată să se desfășoare pe o durată de doi ani.

Această lucrare sintetizează experiența făcută în cadrul catedrei de schi și a secției de schi a colectivului sportiv din Institutul de Cultură Fizică, cu un grup de schiori fondiști care au învățat schiul în ultimii 2—4 ani. în institut sau S.M.T.C.F. și care nu aveau nici o clasificare sportivă la schi pînă în acest an.

Din cei 14 sportivi 10 au îndeplinit normele de categoria a II-a, iar 4 pe cele de categoria I.

Partea practică a lucrării de față a început la 15 septembrie 1954 și s-a terminat la 3 martie 1955, deci a durat 5 luni și jumătate.

In tot acest timp studenții au desfășurat activitatea de antrenament pe lîngă activitatea profesională prevăzută în programul didactic al institutului.

La această lucrare au colaborat tov. Tatu și D. Alexandrescu de la catedra de atletism, dr. C. Alexandrescu și M. Albuț de la catedra de igienă și control medical, Gh. Haralambie de la catedra de fizico-chimice și D. Fortu student în anul IV.

Problemele pe care ni le-am propus să le studiem au fost: „Aplicarea eforturilor progresive și maximale optime și legătura dintre perioada pregătitoare și fundamentală în formarea stereotipului dinamic de deplasare într-un ritm optim, care să asigure obținerea rezultatelor maxime".

*) Lucrare susținută în sesiunea de comunicări științifice din iulie 1955 la Institutul de Cultură Fizică.

Cerințele fixate pentru rezolvarea acestor probleme au fost următoarele:

1. Creșterea progresivă a intensității efortului și aplicarea eforturilor maximale optime.

2. Formarea stereotipului dinamic de deplasare într-un ritm optim care să asigure îndeplinirea normelor propuse și dezvoltarea corespunzătoare a rezistenței în regim de viteză.

3. Pregătirea multilaterală prin folosirea unor mijloace și metode variate de activitate în tot timpul anului

4. Adaptarea organismului la condițiile participării în concurs pe baza principiului pavlovist asupra stereotipului de 24 ore.

5. Respectarea particularităților individuale. Grupele de schiori fondiști care au participat la această lucrare au cuprins elemente foarte deosebite atît din punct de vedere al particularităților individuale fizice și psihice cît și al pregătirii.

Acest lucru a permis ca rezultatele diferitelor etape de pregătire să poată fi comparate și analizate sub diferite aspecte.

In primele zile de la începerea antrenamentului pentru componenții secției de schi, aceștia au fost supuși unui examen medico-sportiv înregistrîndu-li-se datele obținute în executarea probei funcționale Letunov

Același lucru s-a repetat pe tot parcursul antrenamentului.

Fondiștii noștri a căror medie de vîrstă era de 20 de ani, au arătat o capacitate mare de adaptare la efort, făcînd posibilă începerea antrenamentului la un nivel mai crescut decît în condițiile lucrului cu începătorii.

In urma studierii posibilităților individuale s-au fixat normele de antrenament pentru luna februarie 1955.

Pentru îndeplinirea acestor norme în perioada fundamentală, am considerat că fondiştii noştri din grupa I, trebuie să ajungă la sfîrşitul etapei de toamnă să parcurgă 5 km în circa 18' adică cu o viteză medie de 4,62 m/s.

Cerinţele după care ne-am condus în rezolvarea sarcinilor propuse şi pe care le vom dezvolta în continuare au fost enunţate şi în articolele apărute în nr. 10—11 (1954) al revistei „Cultură Fizică şi Sport" şi în special în revista nr. 12 din acelaşi an, privitor la pregătirea schiorului fondist în etapa precompetiţională.

Cerinţele pe baza cărora a fost orientată pregătirea schiorilor fondişti :

1. *Creşterea progresivă a intensităţii efortului.* In literatura de specialitate principiul eforturilor mereu crescînde este întîlnit foarte frecvent.

Această teză care stă la baza dezvoltării posibilităţilor funcţionale ale omului şi la baza antrenării treptate a organismului într-o activitate din ce în ce mai mare a fost explicată din punct de vedere fiziologic de A. A. Uhtomski astfel :

„Substanţa vie se caracterizează printr-o uriaşe capacitate de asimilare care suplineşte în permanenţă pierderile curente. Această capacitate de asimilare compensatoare este atît de mare, încît, după cum ne arată experienţele, au drept rezultat faptul că tocmai organul în activitate acumulează substanţe şi în special ergopotenţiale (potenţiale de lucru)" şi mai departe : „De cele mai multe ori aceste procese de asimilare nu numai că acoperă consumul efectuat, ci acumulează chiar ergopotenţiale peste nivelul anterior activităţii" (după Ozolin-Atletism, vol. II).

Această compensaţie cu surplus se realizează mai ales atunci cînd sportivul a depus în lecţia de antrenament un efort mai mare decît cel obişnuit.

Perioada de refacere a organismului s-ar putea împărţi convenţional în două etape. In prima etapă se restabileşte starea organismului dinainte de efort, iar în etapa a doua se produce depăşirea stării premergătoare depunerii efortului.

Depăşirea cantitativă a potenţialului de lucru după lecţia de antrenament cu efort mărit, menţine organismul într-o capacitate de lucru mărită un timp mai îndelungat, numai în cazul în care această creştere obţinută într-o lecţie este consolidată în decursul lecţiilor de antrenament următoare.

Principalul lucru este ca efortul următor să fie aplicat în momentul în care organismul se găseşte în faza capacităţii de lucru mărită, pentru ca noua refacere cu surplus să asigure o nouă creştere a nivelului capacităţii de lucru.

Dacă efortul următor survine înainte de refacerea organismului după efortul precedent se creează o datorie de energie necompensată care acumulată de la o lecţie la alta duce la oboseală, surmenaj, supraantrenament. Dacă efortul următor este efectuat prea tîrziu, energia acumulată ca surplus în lecţia precedentă se micşorează şi randamentul antrenamentului este scăzut.

Intervalul de odihnă pentru refacerea energiei consumate şi atingerea nivelului de compensaţie cu surplus depinde de metoda de antrenament şi de particularităţile individuale ale sportivului.

Principalele probleme în ridicarea gradului de antrenament prin aplicarea eforturilor progresive şi maxime sînt :

a) conţinutul şi frecvenţa de repetare a mişcărilor, exerciţiilor şi lecţiilor de antrenament cu efort mărit ;

b) caracterul şi durata intervalelor de odihnă în funcţie de particularităţile individuale.

Cu alte cuvinte putem spune că principala condiţie pentru ridicarea gradului de antrenament este înlănţuirea metodică a exerciţiilor şi lecţiilor cu diverse intensităţi de lucru, pentru a se asigura o sporire treptată a efortului, ţinîndu-se seama de faptul că orice activitate nouă se desfăşoară în cadrul unui grad de antrenament crescut.

Creşterea în trepte a gradului de antrenament este o caracteristică foarte importantă, de care trebuie să se ţină seama pentru o justă aplicare a eforturilor mari apropiate de cele maxime.

De asemenea trebuie să se ţină seama şi de faptul că odată cu creşterea gradului de antrenament se micşorează durata refacerii organismului.

2. *Aplicarea eforturilor maximale optime.* Creşterea treptată a efortului, constituie baza de plecare în aplicarea principiului eforturilor maxime elaborate de A. N. Krestovnikov în fiziologie şi aplicate de E. Zatopek în alergările de fond.

In aplicarea eforturilor maximale trebuie să se țină seama de principiul gradării, deoarece dacă solicitările la care este supus organismul cresc prea brusc, posibilitățile lui funcționale încetează să crească, putînd apare chiar fenomene de supraîncordare, surmenaj etc.

Aplicarea eforturilor maxime în antrenament a fost arătată de Krestovnikov astfel:

„In timpul antrenamentului, intensitatea lucrului trebuie uneori să depășească intensitatea necesară în competiții, pentru a mări în felul acesta activitatea aparatelor cardiovascular și respirator, pregătind organismul, pentru susținerea unor eforturi musculare maxime".

Această explicație se sprijină pe cunoscutele teze ale lui I. P. Pavlov care a arătat încă din 1890 următoarele: cu cît procesele de consumare se desfășoară mai intens și în proporții mai mari, cu atît se desfășoară mai repede și în proporții mai mari procesele de refacere.

Cercetările mai recente în domeniul biochimiei au confirmat concluzia că intensitatea reacției de descompunere determină și reacția resintezei adică refacerea celor consumate.

Astfel în anul 1950 Iampolskaia a arătat că cu cît glicogenul se distruge mai intens în timpul activității, cu cît scade mai repede cu atît mai rapid și mai intens se produce refacerea nivelului de glicogen în mușchi în perioada odihnei după efort și cu atît este mai evidentă și mai mare acumularea de rezervă a glicogenului, adică depășirea nivelului care a existat înainte de efort.

Este cunoscută importanța deosebită a oxigenului pentru activitatea țesuturilor și în primul rînd a sistemului nervos central, care este cel mai sensibil la modificările lui. Scăderea O_2 în sînge are repercursiuni negative asupra rolului de regulator pe care îl are scoarța cerebrală.

Repetarea unor distanțe mai scurte de cît distanța de concurs dar cu intensitate mai mare ca în concurs, face ca fiecare repetare să se execute în condițiile unei oarecare datorii de oxigen.

Această hipoxemie influențează asupra centrilor respectivi din scoarță, făcîndu-i să intervină — prin intermediul sistemului nervos simpatic vegetativ — în activitatea organelor și sistemelor, ameliorînd coeficientul de utilizare a oxigenului.

Deci eforturile de antrenament mari și intense produc în organism o restructurare mai adîncă și mai fermă a proceselor metabolice.

Potențialul energetic ridicat în urma antrenamentului și mecanismele fermentative mai active în folosirea acestui potențial constituie substratul material pe baza căruia se desfășoară complicatele procese fiziologice legate de aplicarea eforturilor mari.

Totuși modificările biochimice care se produc în urma depunerii eforturilor mari nu corespund întru totul cu echivalentul mecanic al activității executate, ci marchează o anumită dependență față de condițiile de executare a efortului și de modul în care reacționează sportivul față de acest efort.

Cercetările făcute de N. K. Popova în anii 1951—1952 asupra schiorilor în probele de 18 și 30 km și de N. N. Iakovlev, au arătat dependența desfășurării proceselor biochimice de influența centrală corticală în timpul depunerii eforturilor.

Datele obținute fac să se presupună că scăderea glucozei din sînge — de exemplu în cazul unor eforturi fizice prelungite — nu poate fi explicată numai prin epuizarea rezervelor de hidrocarbonate ale organismului, ci ca o reacție de apărare, o inhibiție de protecție, care are la bază reglarea corticală a metabolismului. Aceste fenomene de inhibiție de apărare se dezvoltă uneori prematur, înainte de folosirea rezervelor de hidrocarbonate ale organismului și limitează prin aceasta capacitatea de lucru. Astfel o cantitate neînsemnată de zahăr — ce nu acoperă nici pe departe cerința energetică — dată unui sportiv obosit de pe urma parcurgerii unei distanțe lungi, îi restabilea în bună parte capacitatea de lucru. N. K. Popova a experimentat acest lucru în anul 1952 în felul următor. Anunțînd că li se dă un stimulent a dat schiorilor pe distanțele de 18 și 30 km o cantitate de 30 cm^3 apă cu 0,5 gr glucoză și 0,1 sare de lămîie.

Pe de altă parte, practica a arătat că cele mai bune rezultate sportive se obțin de obicei în concursuri, pentru că ele determină o mărire a posibilităților fiziologice ale organismului, prin avîntul

emoţional (stare de excitabilitate optimă) pe care îl creează. Acest lucru dovedeşte că posibilităţile fiziologice ale organismului omului sînt mult mai mari decît cele care se manifestă în condiţii obişnuite şi că influenţa exercitată prin cel de al doilea sistem de semnalizare contribuie la descoperirea şi valorificarea posibilităţilor fiziologice suplimentare ale sportivului şi la ridicarea capacităţii lui de lucru.

Dezvoltarea prematură a reacţiilor inhibitorii se anihilează în procesul educaţiei şi perfecţionării sportive.

Aceste concluzii arată posibilitatea şi necesitatea măririi eforturilor în antrenament, care pot fi puternic influenţate de activitatea educativă a antrenorului. De asemenea tot aceste concluzii arată şi importanţa activităţii creatoare a antrenorului cu participarea activă şi conştientă a sportivului pentru descoperirea posibilităţilor fiziologice de rezervă ale acestuia, pentru găsirea procedeelor care să contribuie la dezvoltarea reacţiei optime faţă de efortul din antrenament sau din concurs.

3. *Formarea stereotipului de deplasare într-un ritm optim.* Înţelegerea procesului de formare şi perfecţionare a stereotipului dinamic de deplasare pe schi, într-un anumit ritm de execuţie este strîns legată de folosirea învăţăturii lui Vvedenski-Uhtomski cu privire la starea labilă vaniabilă şi la însuşirea ritmului ce se desfăşoară, potrivit legilor generale ale mecanismului legăturii temporare, prezentînd trăsăturile caracteristice ale activităţii reflexe condiţionate elaborate de I. P. Pavlov.

Cercetările făcute asupra însuşirii ritmului într-o activitate, pe baza tezei lui A. A. Uhtomski au arătat că însuşirea ritmului duce la o diminuare a proceselor metabolice şi la economie în consumul de energie.

In mersul pe schi care este o mişcare ciclică noţiunea de ritm este legată şi de noţiunea de frecvenţă optimă pentru parcurgerea unei distanţe.

Cercetările lui V. I. Sapoşnikova şi K. N. Spiridonov au arătat, cu ocazia comparării componentelor vitezei la schiorii care au dat cele mai bune rezultate, că măiestria constă în priceperea de a îmbina o mare lungime a pasului cu un tempo înalt al mişcării — adică în tehnica perfecţionată a schiorilor — viteza mare se obţine nu atît prin mărirea lungimii pasului, cît prin mărirea tempoului mişcării.

Mărirea frecvenţei paşilor, cu condiţia executării corecte a tuturor elementelor tehnice, asigură un randament optim cu toată scăderea relativă a lungimii ciclului (pasului dublu), deoarece datorită creşterii vitezei de înaintare a schiorului se măreşte şi distanţa parcursă de el într-o unitate de timp, deşi acest timp s-a redus.

Mărirea frecvenţei paşilor nu poate fi recomandată unui schior care nu şi-a însuşit suficient elementele de bază ale tehnicii, deoarece este bine cunoscut că rezistenţa fondistului depinde şi de eficacitatea tehnicii de deplasare pe care o posedă.

Orientarea din ultimii ani arată că în metodica pregătirii pentru probele de fond viteza joacă un rol foarte important.

In antrenamentul schiorului fondist raportul dintre munca depusă pentru obţinerea vitezei şi cea pentru obţinerea rezistenţei devine o problemă deosebit de actuală şi rezolvarea ei în modul cel mai just contribuie la eficacitatea maximă a antrenamentului.

In formarea unui stereotip dinamic de deplasare într-un ritm de execuţie înalt, prin aplicarea eforturilor mari am folosit repetarea multiplă a unor porţiuni din distanţa de cursă, cu o viteză de deplasare cu 5—10% mai ridicată decît viteza planificată pentru norma de control sau de concurs corespunzătoare particularităţilor individuale.

In acest caz, aplicarea eforturilor mari a fost legată în primul rînd de viteza de parcurgere a porţiunilor repetate pentru a se asigura efortul optim.

Efortul util specific, care a constituit firul călăuzitor în dozarea progresivă a eforturilor mari optime în lecţiile de antrenament, l-am considerat (în special în etapele de toamnă şi precompetiţionale), în funcţie de distanţa parcursă în fiecare lecţie, în ritm mai mare sau egal cu cel din concurs.

De aceea, lungimea porţiunilor de bază folosite în repetări în fiecare lecţie trebuia să asigure posibilitatea de repetare multiplă a lor, într-un ritm cu cel puţin 5% mai ridicat decît cel din cursă, şi pe o distanţă totală de cel puţin 1/5 din lungimea probei de concurs.

In acelaşi timp, lungimea porţiunilor de repetat şi forma terenului trebuie să

corespundă caracteristicilor pîrtiei de concurs ale probei și cerințelor tactice.

Regulamentul de concurs prevede ca în probele de schi fond, traseul să cuprindă 1/3 teren plat, 1/3 urcuș și 1/3 coborîre, să fie cît mai ondulat evitîndu-se porțiunile plate, lungi și monotone, urcușurile lungi și grele sau coborîrile repezi.

Cursa de schi fond se cîștigă la urcuș — se obișnuiește să se spună și această afirmație nu este cu totul lipsită de temei. Intr-adevăr, urcușurile care însumate reprezintă cel puțin 1/3 din întregul traseu sînt parcurse în aproape jumătate din timpul în care este parcursă întreaga distanță, în timp ce coborîșurile însumează abia 1/5 din timpul total.

Traseul principal pe care s-au desfășurat în acest an probele de fond la finalele campionatului R.P.R. și de care am ținut seama în desfășurarea antrenamentului măsoară 7.500 m, fiind parcurs de două ori în cursa de 15 km și de 4 ori în cea de 30 km. El cuprinde un urcuș de circa 1000 m și 5 urcușuri între 300—600 m.

In consecință fondiștii aveau de parcurs în cursa de 15 km aproximativ 10 km cu efort mare, dintre care 5 km cu efort foarte mare în 10 urcușuri, terminate pe ultimii 30—50 m cu o încordare maximă.

Din cele de mai sus reiese că în general într-o probă de fond pe traseul din Poiana Stalin porțiunile parcurse cu intensitate mare în mod continuu sînt în medie între 600 și 1200 m.

De aici rezultă alegerea distanței de 1000 și 1500 m, adică 1/10 din lungimea cursei, ca distanță de bază pentru repetări sau accelerări în perioada fundamentală.

Circuitul folosit în antrenament cuprinde 280 m plat, 400 m urcuș și 320 m coborîre cu o diferență de nivel de cca. 40—50 m, iar traseul de 1500 m cuprinde 400 m plat, 700 m urcuș și 400 m coborîre.

Metodele principale de antrenament folosite au fost: alternativă, repetată și repetată pe intervale. Spre sfîrșitul etapei precompetiționale traseul de 1000 m era parcurs de cei din prima grupă cu o viteză medie de 3'45", fiecare repetare reprezentînd 4,44 m/s. Ultimii 30—40 m de urcuș erau parcurși cu intensitate foarte mare aproape maximă, ca într-un finiș, deoarece după aceea urmau 40 secunde de coborîre, timp în care organismul avea posibilitatea să reducă parțial din datoria de oxigen. După cele 40 secunde de coborîre, fondiștii continuau mersul pe teren plat cu intensitate mică sau medie încă 3—5 minute, după care repetau parcursul.

Considerăm că această formă de antrenament se poate încadra în metoda de antrenament alternativă.

Un alt gen de traseu, în circuit, începea cu o ușoară coborîre, urmată de mers pe teren plat și se termina cu urcuș. La sosirea din urcuș schiorii se opreau și apoi executau de pe loc sau din mers exerciții de respirație și relaxare.

Am încadrat acest antrenament în metoda antrenamentelor așa-zise repetate, iar atunci cînd am folosit 5 repetări pe 3000 m și una pe 4000 m, distanțele fiind parcurse cu intensitate mare și cu oprire între ele l-am considerat lucru pe intervale.

Repetările pe o distanță mai mare de 1500 m s-au efectuat parcurgîndu-se de 2 sau de 3 ori unul din traseele de bază.

In felul acesta își găsește justificarea folosirea distanței de 600 m ca unitate de bază în repetările și accelerările din etapa de toamnă.

In fiecare lecție efectuată cu efort mare au fost folosite cel puțin 2 lungimi de distanță pentru a fi parcurse repetat.

In general în perioada fundamentală au fost folosite pentru repetare distanțele cuprinse între 200 m și a 1/5 parte din lungimea cursei.

Porțiunile pînă la 200 m, repetate de cîteva ori cu intensitate maximă, reprezentau activitatea pentru îmbunătățirea vitezei maxime și se executau la începutul lecțiilor de antrenament. Acestea au fost folosite mai des în a doua etapă a perioadei pregătitoare și mai rar în perioada fundamentală.

Repetările pe distanțele pînă la 200 m au fost efectuate la început pe teren plat, apoi și în urcușuri.

Numărul repetărilor atît în etapa de toamnă cît și în cea precompetițională varia între 5 și 14, în funcție de lungimea distanței, gradul de pregătire, particularitățile individuale etc.

Lungimea distanței parcursă prin însumarea tuturor porțiunilor repetate cu

intensitate mare a crescut de la 1000 m la 4200 m în etapa de toamnă şi de la 5000 m la 16.000 m în etapa precompetiţională. Creşterea numărului de repetări nu s-a făcut în proporţie aritmetică ci în funcţie de starea din fiecare zi a schiorilor fondişti. Numărul repetărilor a crescut de la o lecţie la alta numai cu condiţia ca ultima porţiune să fie parcursă într-un timp egal cu media timpurilor celorlalte repetări.

Durata unei lecţii de antrenament efectuată cu efort mare n-a depăşit în general 2 ore în etapa de toamnă şi 2 ore jumătate în perioada fundamentală (inclusiv încălzirea şi încheierea).

Lungimea distanţei parcurse în această unitate de timp relativ constantă pentru aceeaşi metodă de lucru a crescut prin:
— lungirea porţiunilor parcurse cu intensitate mare;
— mărirea numărului de repetări;
— creşterea ritmului de deplasare;
— micşorarea porţiunilor parcurse cu intensitate mică sau a repausului.

In acest fel într-o lecţie efectuată cu efort mare de la sfîrşitul etapei precompetiţionale se parcurgeau aproximativ 22—25 km, în 2 ore jumătate dintre care 15—16 km erau parcurşi cu o viteză mai mare decît cea planificată pentru concurs.

S-a ţinut seama bineînţeles de starea zăpezii şi de condiţiile de alunecare din ziua respectivă.

Durata şi caracterul intervalelor de odihnă dintre repetări depindeau de sarcina antrenamentului, forma terenului, gradul de pregătire al fondiştilor etc.

Viteza de parcurgere a fiecărei porţiuni de repetat era planificată în funcţie de normele intermediare propuse pentru etapele respective cît şi de norma finală.

Fixarea normelor intermediare şi a vitezei în repetări în fiecare etapă s-a făcut pe baza principiului creşterii progresive a intensităţii efortului şi ţinînd seama de creşterea în trepte a gradului de antrenament.

In acest fel aplicarea eforturilor maximale a avut o orientare precisă prin urmărirea formării stereotipului de deplasare într-un ritm de execuţie optimă, care să asigure parcurgerea în cel mai scurt timp a distanţei de concurs.

Dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză corespunzătoare s-a realizat pe baza legăturii strînse dintre perioada pregătitoare şi fundamentală.

Astfel în perioada fundamentală s-au fixat pentru grupa I următoarele norme provizorii:

10 km sub 42' = 3,96 m/s
15 km sub 65' = 3,83 m/s
30 km sub 2 h 18' = 3,63 m/s

In funcţie de aceste norme, pe baza cerinţelor enunţate mai sus pentru sfîrşitul etapei de toamnă fondiştii noştri au avut fixat — printre alte norme — să parcurgă 5 km sub 18' = 4,62 m/s.

După 2 săptămîni de la începerea antrenamentului s-a introdus în fiecare ciclu săptămînal de antrenament cîte o lecţie în care fondiştii aveau ca sarcină principală parcurgerea repetată a unor porţiuni de 600 m în circuit, pe teren variat. La prima lecţie s-a reuşit să se parcurgă 10 ture a 600 m, dintre care 5 ture în 2' adică cu 5 m/s, intercalate cu 5 ture parcurse în 3' adică cu 3,33 m/s.

In total au fost parcurşi în 25' 6 km, cu o viteză medie de 4 m/s.

In lecţia din ultimul ciclu s-au parcurs 8400 m în 32'40" cu o viteză medie de 4,28 m/s din care 4200 m în 12'50" cu timpul de 1'50"/600 şi viteza medie de 5,45 m/s şi 4200 m în 19'50" cu timpul de 2,50/600 m şi viteza medie 3,53 m/s.

Aceste date ne garantau că fondiştii noştri erau capabili să parcurgă 5000 m în 18' adică cu o viteză medie de 4,62 m/s.

Această rezistenţă în regim de viteză, în alergare, la sfîrşitul etapei de toamnă transferată în condiţiile mersului pe schiuri, a permis ca încă de la primele antrenamente efectuate cu efort mare viteza de parcurgere a porţiunilor de bază în repetări să fie destul de ridicată.

Prima normă de control pe schi pe distanţa de 5 km (după 9 lecţii de acomodare pe schiurile de fond şi lucrul pentru însuşirea şi perfecţionarea tehnicii) a arătat că fondiştii noştri pot să parcurgă această distanţă în 21'07" adică cu o viteză medie de 3,94 m/s.

Urmărind mai departe datele înregistrate în repetările pe porţiunile de bază din etapa precompetiţională şi comparîndu-le cu rezultatele obţinute la concursuri observăm de asemenea o strînsă corelaţie.

ETAPA	LUCRU PE USCAT	LUCRU PE SCHI																	
	TOAMNA	PRECOMPETIŢIONALA															COMPETIŢIONALA		
		Primele concursuri de control								Ultimul ciclu de lecţii înainte de campionatele R.P.R.									
ZIUA	V	M	M	M	L	S	D	V	D	V	S	D	L	M	J	L	M	M
DATA	1.X	5. X	9.XI	17.XI	31	15	16	21	23	28	29	6.II	7	9	10	14	16	2.III
LECŢIA	9	10	22	26	10	18	19	21	22	23	24	27	28	30	31	34	35	42
CONŢINUT	5×600 5×600	CONC. 1000	6×600 6×600	7×600 7×600	CONC. 5	CONC. 12	CONC. 8	CONC. 15	CONC. 10	3×2000 2×3000	2×400 7×1000	4×3090 1×4000	8×1500 4×1000	5×3000	2×1500 3×1000	CONC. 15	CONC. 10	CONC. 30
KM TOTAL	6	—	7,2	8,4	—	—	—	—	—	22	20	25	25	25	25	—	—	—
KM EFORT MARE	3	1	3,6	4,2	5	12	8	15	10	12	78	16	16	15	15	15	10	30
DURATA TOTAL	25′	—	28′30″	32′40″	—	—	—	—	—	2 h	2 h	2 h 30	2 h 30	2 h 30	2 h 30	—	—	—
DURATA EFORT MARE	10′	2′58″	11′30″	12′50″	21,07	55,24	34,30	63,37	44	48,32	33,12	72,53	64,18	59,20	57,20	69,58	41,11	2 h 04′45″
VIT. MAX. m/s în accelerări	5	—	5,15	5,45	4,22	—	—	—	—	4,18	4,14	3,78	4,40	4,53	4,65	—	—	4,15
VIT. MED. m/s în lecţie	4	5,05	4,31	4,28	3,94	3,61	3,86	3,93	3,79	4,12	3,87	3,66	4,15	4,21	4,35	3,62	4,16	4
VIT. MICĂ m/s în accelerări sau interval	3,33	—	3,53	3,53	3,84	—	—	—	—	3,86	3,77	3,45	3,90	4,11	4,10	—	—	3,77

Astfel în ultimul ciclu de antrenament s-au parcurs în fiecare lecţie cca. 25 km cu efort mare dintre care 15—16 km cu intensitate mare în repetările pe distanţele de bază 1000 m şi 1500 m, cu o viteză medie între 4,14 şi 4,35 m/s.

Rezultatele obţinute la campionatele R.P.R. au fost în medie, atît la proba de 10 km cît şi la cea de 30 km, de 4 m/s.

Includerea în antrenament a porţiunilor de distanţă diferite ca lungime, şi parcurgerea lor repetată cu viteze diferite oferă mari posibilităţi creatoare antrenorului. El poate folosi această metodă de antrenament, ţinînd seama de particularităţile individuale ale schiorului, poate menţine orientarea generală a planului de antrenament şi poate rezolva în acelaşi timp sarcinile concrete ale fiecărei lecţii de antrenament.

4. *Pregătirea multilaterală prin folosirea de mijloace şi metode variate în tot timpul anului.* Aplicarea eforturilor maximale duce la o dezvoltare superioară a posibilităţilor funcţionale ale organismului numai în cazul cînd efortul constă în exerciţii care dezvoltă toate calităţile necesare.

Fără o bună pregătire fizică, realizată printr-o activitate multilaterală desfăşurată în tot cursul anului, respectînd principiile periodizării antrenamentului, însuşirea şi perfecţionarea tehnicii, aplicarea eforturilor maximale sau menţinerea formei sportive dobîndite nu se pot obţine rezultate satisfăcătoare.

Practica a arătat că pregătirea specială trebuie îmbinată întotdeauna cu pregătirea fizică generală, cu atît mai mult cu cît specializarea sportivă respectivă acţionează mai unilateral asupra dezvoltării sportivului.

Asigurarea unei pregătiri multilaterale chiar şi în perioada fundamentală, bineînţeles în măsura corespunzătoare sarcinilor acestei perioade, a influenţat favorabil asupra rezultatelor sportive.

Din acest punct de vedere exemplul fondiştilor noştri este destul de concludent. Fiind aproape începători la schi dar avînd o foarte bună pregătire fizică generală obţinută şi prin practicarea diferitelor ramuri de sport (atletism, baschet, handbal, fotbal etc.) şi în special prin activitatea din cadrul institutului — au reuşit ca în mai puţin de două luni de antrenament special la schi fond să obţină categoria a II-a de clasificare, iar unii chiar categoria I.

In perioada fundamentală pe lîngă înviorarea de dimineaţă ei au folosit în programul de pregătire alergarea prin zăpadă, diverse jocuri cu sau fără minge, excursii de 1—2 zile etc.

In tot acest timp studenţii au desfăşurat în cadrul orelor de curs din programul didactic 67 ore în 23 lecţii pentru probele alpine şi 20 ore în 9 lecţii pentru sărituri, pe lîngă cele 101 ore în 42 lecţii pentru probele de fond (program didactic + ridicarea măiestriei în cadrul secţiei de fond).

Bineînţeles aceste cifre sînt legate şi de specificul activităţii studenţilor noştri dar acest lucru nu micşorează cu nimic importanţa pregătirii multilaterale în tot timpul anului, chiar şi în perioada fundamentală.

Un rol deosebit în această problemă l-a avut şi folosirea, în special în etapa de toamnă, a unor exerciţii apropiate prin structura lor de cerinţele probei de schi, care au contribuit la dezvoltarea calităţilor speciale necesare în concurs.

Datorită şi acestei orientări a pregătirii, fondiştii noştri au depăşit o serie de schiori fondişti care participă în concursuri de cîţiva ani şi care în ultimii 2—3 ani şi-au desfăşurat pregătirea în centre de antrenament în tot timpul iernii.

Un rol important în creşterea gradului de antrenament îl are alternarea activităţii specifice cu exerciţii variate. Prin caracterul lor aceste exerciţii pot fi folosite şi ca un mijloc de menţinere a gradului de antrenament sau de odihnă activă.

Această activitate variată însoţită de participarea activă şi conştientă în desfăşurarea procesului de antrenament a contribuit la ridicarea calităţilor moral-volitive la o treaptă înaltă şi la evitarea apariţiei stărilor de supraantrenament sau surmenaj, care apar de cele mai multe ori datorită monotoniei sau uniformităţii mijloacelor şi metodelor în aplicarea eforturilor mari.

5. *Adaptarea organismului la condiţiile participării la concursuri.* Problema regimului de antrenament şi odihnă, care să asigure refacerea completă a căpătat în condiţiile antrenamentului cu folosirea eforturilor mari o însemnătate deosebită.

Respectarea unui regim de viaţă şi activitate organizat metodic, pe baza

principiului pavlovist asupra stereotipului de 24 ore în tot cursul antrenamentului a constituit una din premisele care au contribuit la obținerea rezultatelor bune.

Imbinarea muncii didactice cu activitatea pentru ridicarea măiestriei sportive specifice fondiștilor noștri a constituit punctul de plecare în stabilirea programului zilnic.

Desfășurarea regimului de 24 ore în zilele de concurs a reprezentat îndreptarul de care s-a ținut seama.

Programul zilnic fixat a respectat caracteristicile deja formate ale stereotipului de 24 ore în anii de activitate profesională la institut și le-a îmbunătățit acordîndu-le cu cerințele regimului din zilele de concurs.

Astfel deșteptarea, cele trei mese, activitatea teoretică și orele de somn au rămas cele obișnuite în timpul muncii profesionale din ultimii ani.

Orele de activitate pe schi în cadrul programului didactic sau al secției au fost 10—14 și 16—18.

Obișnuirea cu efortul în orele la care sînt de obicei programate probele de concurs la schi, și în special acomodarea cu efortul la intervalele întîlnite în zilele de concurs față de orele de masă sau alte activități, au creat unele premise favorabile pentru obținerea rezultatelor optime. Este cunoscut că în urma repetării regimurilor asemănătoare de 24 ore se creează un stereotip dinamic corespunzător, care ameliorează somnul, digestia etc. și în același timp mărește capacitatea de lucru tocmai în orele în care organismului i se cere în mod obișnuit o capacitate de lucru crescută.

Pe același principiu ne-am bazat și în structurarea ciclurilor, în alternarea zilelor cu efort mare sau maxim cu zilele de odihnă, adaptîndu-le programului concursului principal, pentru care s-a făcut pregătirea.

Acest lucru a obișnuit organismul să dea un randament optim la anumite ore din zi și într-o succesiune de zile cu regim asemănător zilelor de concurs.

O importanță deosebită am acordat regimului din ultimele zile dinainte de concurs și din ziua concursului.

Am căutat ca în aceste zile și în special în ajunul și în ziua concursului să nu se modifice regimul obișnuit de activitate, odihnă, alimentație etc.

In preziua concursului, la ora la care urma să se desfășoare a doua zi proba respectivă, fondiștii făceau o plimbare pe traseu cu cîteva accelerări în special la urcușuri. In timpul acestei plimbări care dura aproximativ 1 oră se încerca ceara, se recunoștea unele porțiuni mai dificile, se analiza starea zăpezii la ora respectivă, se stabilea tactica de concurs etc.

Această plimbare avea o foarte bună influență asupra stării psihice a fondiștilor contribuind la înlăturarea efectelor negative ale stării de start.

Legată de problema regimului și alimentației raționale, am ținut seamă de necesitatea vitaminizării suplimentare și a îmbunătățirii alimentației cu diverse substanțe necesare organismului mai ales în eforturile mari, și pe care alimentația curentă, mai ales sezonul de iarnă la cabană, nu-l poate asigura.

Astfel în zilele cu efort intens s-au administrat fiecărui fondist 10 mg vitamină B_1 și 200 mg vitamină C.

De asemenea ținînd seama de necesitatea suplimentară de fosfor în eforturile mari s-au administrat în zilele de efort mare cîte 2 gr de fosfat monosodic.

6. *Respectarea particularităților individuale.* Capacitatea de adaptare la antrenamentul cu eforturi mari s-a caracterizat prin însemnate deosebiri individuale.

Este știut că interpretarea influențelor activității depuse în antrenament nu poate fi concepută fără respectarea particularităților individuale pe baza respectării tipului de sistem nervos. Reacția fiecărui sportiv la folosirea eforturilor mari și în funcție de aceasta, durata și caracterul intervalelor de odihnă dintre repetările de activitate cu intensitate mare dintr-o lecție, cît și dintre lecții, va depinde în mare parte de tipul de sistem nervos. Valorificarea rolului celui de al doilea sistem de semnalizare pentru descoperirea tuturor posibilităților fiziologice ale organismului se va manifesta prin atitudinea sportivului în timpul depunerii eforturilor mari.

S-a observat astfel la unii schiori fondiști că aproape după toate eforturile refacerea se făcea mai lent, ceea ce era legat după cît se pare, nu atît de caracterul eforturilor cît de particularitățile individuale. Astfel, B. M. sau P. M. se simțeau foarte bine și puteau desfășura activitatea în bune condiții

dacă după 2 zile consecutive de efort mare aveau o zi pauză.

In schimb N. E. sau S. M. cu aceeaşi pregătire generală aveau nevoie de cel puţin două zile de odihnă pentru a depune acelaşi efort. Aceleaşi particularităţi au fost observate şi în privinţa intervalelor de odihnă cît şi a caracterului odihnei dintre porţiunile de distanţă parcurse cu efort mare. Am căutat să ţinem seama şi de faptul că organismul fiecăruia poate reacţiona diferit de la o zi la alta în adaptarea la eforturile mari şi de aceea în stabilirea numărului de repetări cît şi a intervalelor de odihnă porneam de la starea din acel moment a fiecărui fondist respectînd şi senzaţiile subiective pe care le avea.

Bineînţeles datele obiective ale autocontrolului precum şi datele controlului medical şi pedagogic ne-au ajutat în mod deosebit în dozarea efortului.

Făcînd o privire de ansamblu asupra activităţii cuprinse între 15 decembrie 1954 şi 3 martie 1955 se constată că în cele 77 zile s-au efectuat 101 ore în 42 lecţii de fond parcurgînd în total 776 km, dintre care 318 în lucru uniform, 304 în lucru alternativ sau repetări şi 155 în concursuri. Dintre cei 303 km parcurşi în ritm alternativ sau repetări 130,1 au fost parcurşi cu intensitate mai mare (cel puţin egală cu intensitatea de cursă). Deci în total, din cei 776 km 285,1 au fost parcurşi cu intensitate mai mare sau cel puţin egală cu cea de concurs.

Concluzii

1. Efortul care urmăreşte ridicarea gradului de antrenament (efortul de intensitate mare) şi care constituie firul conducător în dozarea şi aprecierea con-

LUCRU PE USCAT

ETAPA DE TOAMNĂ — SCHI

Zile	Lecţii fond	Lecţii repartizate pe metode					Ore fond	Km total	Intens mare	Repartizaţi pe metode					Altă activ. didactică	
															Lecţii	Ore
77	26	U 7	A 14	R 3	Ri —	C 2	52	101	36	U 24	A 72	R 3	Ri —	C 2	55	110

LUCRU PE SCHI

ETAPA DE ACOMODARE

Zile	Lecţii fond	Lecţii repartizate pe metode					Ore fond	Km total	Intens mare	Repartizaţi pe metode					Altă activ. didactică	
															Lecţii	Ore
18	9	U 5	A 4	R —	Ri —	C —	19	131	13	U 63	A 68	R —	Ri —	C —	17	37
ETAPA PRECOMPETIŢIONALĂ																
A 25	13	4	2	2	—	5	27	183	73	60	53	20	—	50	7	21
B 17	11	3	2	3	2	1	27	232	109	65	40	72	50	15	7	15
ETAPA COMPETIŢIONALĂ																
17	9	5	—	—	—	4	28	230	90	130	—	—	—	90	3	14
TOTAL LUCRU PE SCHI																
77	42	17	8	5	2	10	101	776	285	318	161	92	50	155	34	76
											303					

ţinutului antrenamentului trebuie să fie realizat cu viteză de deplasare mai ridicată sau cel puţin egală cu viteza de concurs şi să ajungă la un volum mai mare decît distanţa de concurs sau norma de control.

2. Distanţa de bază folosită în accelerări sau repetări trebuie să fie suficient de mare pentru a corespunde naturii eforturilor mari din concurs şi în acelaşi timp să poate fi repetată multiplu, într-un tempo mai înalt cu 5—10% decît tempoul planificat pentru concurs. (Pentru probele pînă la 15 km ea ar putea fi cca. 1/10 parte din lungimea cursei).

3. In perioada fundamentală se va

menține pregătirea fizică generală, nu numai prin programul de înviorare sau de încheiere a lecțiilor de antrenament ci și în lecții speciale, executate ca un al doilea antrenament pe zi sau ca odihnă activă în unele zile din ciclu. Folosirea antrenamentelor de slalom, sărituri etc. constituie un foarte bun mijloc de completare a pregătirii fizice sau de odihnă activă.

Efectuarea a două lecții de antrenament pe zi dă rezultate bune la schi. Zilele cu 2 lecții de antrenament pot fi folosite la interval de una sau mai multe zile, depinzînd de stadiul de antrenament, de rezultatele obținute în lecțiile de control, de datele controlului medical și autocontrolului.

4. Durata unei lecții în care se folosesc eforturi mari nu va depăși în general 2 ore în etapa de toamnă și 2 h 30 — 3 h în perioada fundamentală. Intensitatea lucrului și efortul util se va mări progresiv în această unitate de timp relativ constantă.

5. In programul din zilele de antrenament se va ține seama de stereotipul dinamic de 24 ore format în timpul activității profesionale, îmbinat cu regimul din zilele de concurs, iar structura ciclurilor va fi cît mai apropiată de ordinea de desfășurare a probelor în concursul principal pentru care se face pregătirea.

6. La sfîrșitul etapei de toamnă schiorii fondiști trebuie să atingă un grad de pregătire foarte înalt pentru obținerea rezultatelor maxime pe 3 km sau 5 km. De viteza de parcurgere a acestei distanțe în teren variat la sfîrșitul etapei de toamnă va depinde în bună parte rezultatele din perioda fundamentală.

7. Bazați pe caracteristica creșterii gradului de antrenament în trepte, creșterea intensității efortului trebuie să fie făcută în val, adică după un număr de cicluri cu creșterea progresivă a intensității efortului prin aplicarea eforturilor mari să urmeze un interval de 6—10 zile de scădere a intensității lucrului, după care se reia lucrul cu efort mare crescînd.

In etapa precompetițională — intervalul de scădere a intensității lucrului se poate face după 4—6 cicluri de lecții cu aplicarea eforturilor mari.

8. Ciclul de antrenamente cu cea mai mare intensitate a efortului se va încheia cu cca. 8—10 zile înainte de concursul principal pentru care se face pregătirea iar ultima lecție de control pe distanță de concurs se va ține cel puțin 4—5 zile înainte de concursul respectiv.

9. Mărirea eforturilor de antrenament trebuie să fie însoțită și de îmbunătățirea condițiilor pentru desfășurarea proceselor de refacere în timpul odihnei. Pentru aceasta nu trebuie să ne limităm numai la compensarea izvoarelor de energie consumate, ci în primul rînd să asigurăm odihna necesară sistemului nervos central. De aceea, ținînd seama de principiile lui I. N. Secenov cu privire la odihna activă, trebuie să variem eforturile folosite. In afară de aceasta, în perioada odihnei, capătă o însemnătate deosebită munca educativă și activitatea cultural-educativă.

10. In stabilirea duratei și alegerea caracterului intervalelor de odihnă dintre repetările cu efort mare efectuate într-o lecție, sau într-un ciclu de lecții, un rol foarte important îl are determinarea tipului de sistem nervos de care este condiționat în mare parte timpul necesar pentru realizarea stării de compensație cu surplus, după antrenament.

Elementul care determină gradul de declanșare a posibilităților fiziologice ale organismului sportivului este în primul rînd activitatea sistemului nervos central, conștiința răspunderii, o mare claritate a scopului urmărit, orientarea tuturor forțelor spre obținerea unor rezultate sportive superioare.

Lecțiile de antrenament trebuie să stimuleze interesul sportivilor, să creeze un fond emoțional ridicat, să-l predispună pe sportiv la depunerea unui mare efort fizic și să-i stimuleze sentimentul de răspundere pentru dobîndirea unui rezultat sportiv cît mai înalt.

In munca educativă antrenorul trebuie să urmărească ca sportivul să aibă față de antrenamente o atitudine de seriozitate și răspundere, ca și față de concursuri.

11. Caracteristicile pîrtiei de concurs prevăzute în regulamentul concursurilor de schi, cît și tactica în probele de schi fond ridică problema revizuirii unor păreri privitoare la natura efortului și clasificarea în fiziologie a probelor de 10 și 15 km în grupa exercițiilor de efort mic după unii autori sau de efort mediu după alții.

Sportul peste hotare

Prima spartachiadă națională — festivalul culturii fizice cehoslovace

NICOLAE BĂIAȘU
lector la catedra de gimnastică a I.C.F.

Anul acesta, între 23 iunie și 6 iulie, cu ocazia aniversării a 10 ani de la eliberarea poporului cehoslovac de către Armatele Sovietice de sub ocupația hitleristă au avut loc la Praga, o serie de serbări, dintre care cele mai impunătoare au fost cele care s-au desfășurat pe Stadionul cel mare de la Strahov.

Prima spartachiadă națională continuă tradiția marilor manifestații sportive, care și în trecut au făcut cunoscută cultura fizică cehoslovacă. Lumea întreagă a admirat organizarea și demonstrațiile sokolilor. In anul 1921 a fost organizată la Praga, de Federația Organizațiilor Lucrătorilor pentru practicarea culturii fizice o mare demonstrație, unde mai bine de 10.000 de băieți și fete și peste 14 000 de bărbați și femei au arătat, pe stadionul de la Maniny, puterea, priceperea și unitatea lor.

Serbările culturii fizice, care s-au desfășurat în Cehoslovacia, cu ocazia primei spartachiade naționale, la care au participat sute de mii de gimnaști și ale căror programe de ansamblu au format un tot armonios, nu au asemănare în lume, în ceea ce privește amploarea și desfășurarea lor.

Prima spartachiadă națională a îmbrăcat o amploare și un caracter nemaiîntîlnit în trecut, în serbările organizate de sokoli. In timp ce altădată sokolii, la cea mai mare serbare pe care au organizat-o, prezentau un număr de 18 reprize, anul acesta la prima spartachiadă națională au participat 30 de unități de pe întreg cuprinsul țării.

Ideile și motivele inspirate de cultura fizică au fost diferite de la o repriză la alta. Muzica, mișcările și coloritul, într-un minunat joc de ritm, de imagini și de tonuri, au format un ansamblu armonios și uimitor, care a stîrnit entuziasmul și admirația spectatorilor.

Problema primei spartachiade naționale a fost pusă în discuție, în cadrul Comitetului Central al Partidului, în anul 1953. După ce s-a luat hotărîrea cu privire la desfășurarea celei dintîi spartachiade naționale s-a format un comitet de organizare, care va trebui să prezinte raportul său de activitate, în fața guvernului, la sfîrșitul anului 1955.

Pentru creația programelor și a muzicii s-au instituit comisii speciale, încă din luna decembrie 1953. Compozițiile cele mai reușite, atît din punct de vedere al mișcărilor, cît și a muzicii, au fost selecționate și premiate. După această fază s-a început instruirea cadrelor, iar în toamna anului 1954 au avut loc primele întreceri din cadrul spartachiadei, la nivelul celor mai mici formații de la sate și orașe.

In timpul instruirii cadrelor s-a făcut și multiplicarea și tipărirea programelor, cu schițe și desene, la care s-a adăugat compoziția muzicală, care a fost imprimată și pe discuri.

Spartachiada națională a cuprins o întreagă gamă de manifestare a spiritului omenesc și a răscolit întreaga țară de la un capăt la altul. In afară de întrecerile care s-au desfășurat pe tărîmul culturii fizice, în toate ramurile de sport, spartachiada a inițiat și concursuri literare și artistice, în bună parte strîns legate de domeniul culturii fizice.

Literatura, prin proză și versuri, arta prin muzică, pictură și sculptură a urmărit îndeaproape și a scos în relief toate evenimentele importante pe care le-a subliniat cea dintîi spartachiadă națională, organizată cu prilejul împlinirii a 10 ani de la eliberarea Cehoslovaciei.

★

Demonstrațiile mari de masă pentru tineret și adulți, din cadrul spartachia-

dei s-au desfăşurat pe stadionul cel mare de la Strahov, care poartă denumirea de Stadionul Spartachiadei. El este situat pe un platou care domină aproape întreg oraşul. Construcţia lui a început în anul 1923, iar în 1926 a avut loc aici prima Sokoliadă. Pentru spartachiada naţională din anul acesta a fost amenajat în mod special, adăugîndu-i-se o serie întreagă de anexe, care trebuie considerate ca fiind opera puterii populare.

Stadionul are o capacitate de 150.000 de locuri pentru spectatori, care pot fi evacuaţi şi transportaţi în aproxmativ 35 de minute, fiind prevăzut cu cel mai rapid sistem de evacuare şi transport din lume.

Terenul de lucru pentru executanţi are o suprafaţă de 60.000 m.p. Lungimea terenului este de 300 de metri, iar lăţimea de 200 m. Intreg terenul este marcat la 1,85 m distanţă şi interval, ceea ce înseamnă că pot lucra deodată 17.496 de executanţi, într-o singură repriză. Intreaga suprafaţă de lucru a terenului este acoperită cu un strat de nisip, care a fost stropit în verde, pentru a scoate mai mult în evidenţă contrastele de culori dintre echipamentul executanţilor şi teren.

Substanţa chimică, întrebuinţată pentru colorarea nisipului a prezentat următoarele calităţi:

a) în timpul lucrului pe jos, nu colora costumele;

b) cu cît se lucra mai mult pe teren, cu atît devenea mai evidentă (se colora mai puternic) şi nisipul presărat pe jos devenea ca un covor elastic şi plăcut pentru lucru.

Pentru transmiterea comenzilor celor ce lucrează pe teren au fost instalate, la suprafaţa solului 112 megafoane, cu un diametru de 1 m, prin intermediul cărora s-a asigurat o conducere şi o armonie perfectă a mişcărilor tuturor reprizelor.

Stadionul este prevăzut cu 7 intrări mari pentru executanţi, dintre care cinci sînt situate de-a lungul tribunei secundare. Intrarea principală poartă denumirea de „Intrarea luptătorilor". Ea are circa 60 m lăţime şi se găseşte instalată la mijlocul tribunei secundare. Pentru adunarea reprizelor este prevăzută cu o alee care are lăţimea porţii, iar lungimea peste 300 m. In dreapta şi în stînga intrării principale, mai sînt cîte două intrări late de 30 m, prevăzute de asemenea cu alei pentru adunarea sau evacuarea executanţilor. Celelalte 2 intrări sînt tăiate la colţurile opuse tribunei secundare.

In stînga intrării principale, sub tribune, este instalată centrala telefonică. Aceasta are 30 de linii de legătură cu oraşul şi 300 de telefoane pentru uzul intern al stadionului.

Pentru comanda reprizelor, centrala de transmisiuni are prevăzută o cameră specială, cu 4 posturi: pentru comanda reprizelor, pentru legătura cu vestiarele, pentru poarta de intrare şi pentru teren.

Deasupra porţii principale este construită sala de muzică, pentru orchestră şi fanfară.

De o parte şi de alta a aleei de la intrarea principală sînt ridicate 9 pavilioane, cu cîte 3 etaje, care servesc drept vestiare pentru executanţi. Aceste pavilioane au o capacitate totală de 65.000 de locuri, fiecare pavilion avînd o capacitate de peste 7.000 de locuri.

Pe lîngă vestiare, fiecare pavilion este prevăzut cu lavabouri, duşuri, dispensare sanitare, bufet (care funcţionează în permanenţă), săli de aşteptare şi de lectură, oficiu-poştal şi de librărie, saloane de frizerie, ateliere de reparaţii urgente pentru încălţăminte şi îmbrăcăminte.

Pentru evitarea aglomeraţiilor fiecare etaj ese prevăzut cu un promontoriu special, care conduce spre vestiare şi permite executanţilor să se împartă în grupe mici.

Fiecare pavilion este construit pe o suprafaţă de 70/42 m. Intre pavilioane sînt alei de circulaţie de 16—20 m lăţime.

Pentru fiecare pavilion, care constituie o unitate de lucru cu peste 7.000 executanţi este prevăzut un comandament, în biroul căruia se poate urmări pe grafic întreaga activitate a executanţilor.

Pavilioanele sînt ocupate de executanţi în ordinea în care lucrează pe stadion.

In spatele acestor pavilioane se află o alee mare de circulaţie şi dincolo de aceasta, pe un spaţiu întins, sînt instalate, în formă de semicerc, în spatele şi pe laturile stadionului, 9 bucătării mari de campanie, pentru deservirea executanţilor, cu săli de mese în

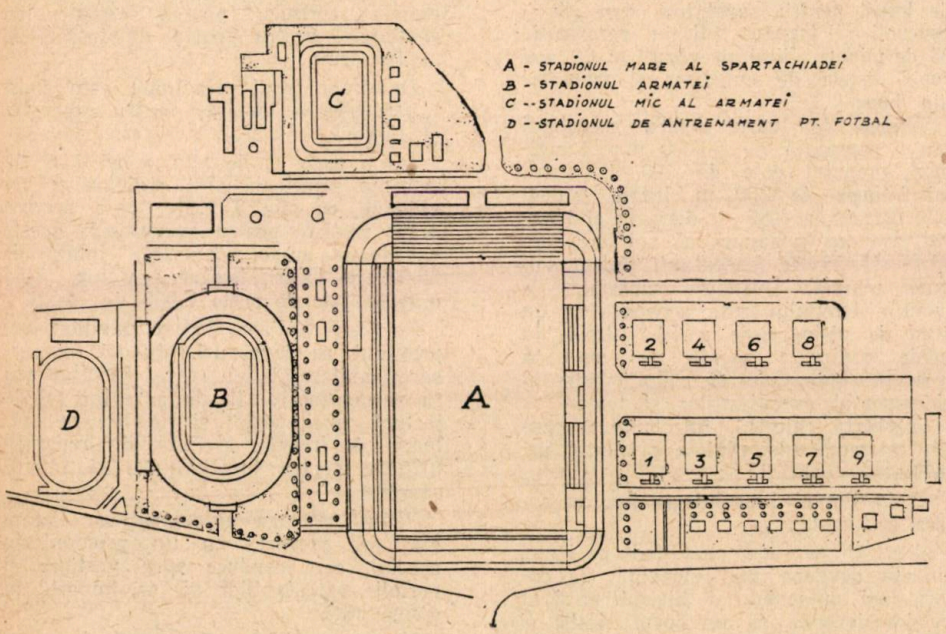
aer liber, unde pot servi masa zilnic 60.000—70.000 de executanţi, serviciul de deservire fiind foarte bine organizat. In această direcţie este suficient să amintim că în timp de un minut pot fi servite 35 de porţii. Costul unei mese se ridică în jurul a 5 coroane şi este suportat de fiecare participant la spartachiadă.

In afară de sălile de mese şi de bucătării tot în acest sector sînt instalate corturi şi magazii pentru diverse materiale, iar pentru public, funcţionează o serie de restaurante în aer liber, bufete şi tot felul de bazare.

In incinta stadionului funcţionează diferite şcoli, începînd cu grădiniţa de copii, şcoli elementare şi medii precum şi facultăţi. In afară de şcoli, aci îşi mai au sediul diverse cluburi sportive ale organizaţiilor sportive.

Pe platoul de la Strahov, unde este amenajat stadionul cel mare al Spartachiadei, mai sînt amplasate încă 3 stadioane, de mărime obişnuită, dintre care cel mai bine utilat este Stadionul Armatei, pe care se ţin de obicei concursurile internaţionale şi naţionale de atletism. Alăturat prezentăm o schiţă a acestei mari şi frumoase baze sportive, cum puţine se găsesc în lume.

Dacă ar fi să facem o analiză a manifestărilor care au avut loc la Praga, cu ocazia spartachiadei, atunci ar trebui să spunem de la început că aceste manifestări au îmbrăcat forme deosebite şi anume trebuie să amintim în primul rînd de demonstraţiile mari de masă, pentru tineret şi adulţi care s-au desfăşurat pe stadionul cel mare de la Strahov.



Strîns legate de acestea trebuie pomenite serbările ţărilor prietene, care au avut loc pe Stadionul Armatei, cu ansambluri mixte de gimnastică, cuprinzînd 40—160 de executanţi şi care au avut loc în seara zilei de 2 şi 4 iulie, de la orele 20,30 în sus, cunoscute sub numele de „Serile prieteniei".

In afară de aceste serbări cu caracter demonstrativ între 23 iunie şi 6 iulie s-au mai desfăşurat la Praga majoritatea finalelor pentru diferite jocuri sportive şi ramuri de sport, specifice sezonului de vară.

Reprezentanţi de frunte ai vieţii culturale şi artistice au prezentat în acest

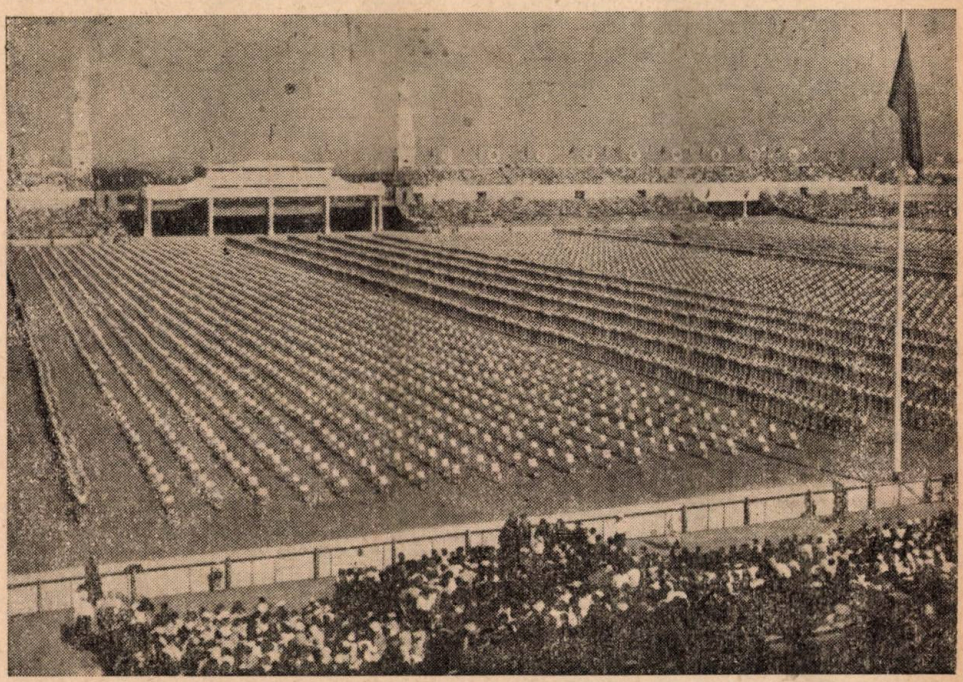
timp o serie de spectacole cu un program bogat şi variat, unde şi-au dat concursul cei mai buni soliști şi membri ai celor mai bune ansambluri de cîntece populare, de dansuri şi de muzică.

Preocupîndu-mă în mod deosebit serbările din cadrul demonstraţiilor de masă, voi căuta să dau o serie de aspecte din domeniul acestor manifestaţii.

naţională, cea mai mare manifestaţie a culturii fizice din Cehoslovacia.

Plecînd de la elevii cei mai mici ai primelor clase din şcoala naţională pînă la membrii cei mai vîrstnici ai organizaţiilor de cultură fizică şi sport, peste 300.000 executanţi au participat la demonstraţiile mari de masă cu exerciţii de ansamblu.

In cadrul demonstraţiilor de masă programele s-au desfăşurat ţinîndu-se



Serbările spartachiadei naţionale de la Praga au fost precedate de serbările spartachiadelor regionale care s-au desfăşurat în toate oraşele mari din Cehoslovacia. In cadrul acestor spartachiade regionale s-au putut vedea exemple de demonstraţii de ansamblu şi în acelaşi timp s-a oglindit felul în care executanţii s-au pregătit pentru spartachiada naţională.

Cifrele următoare dovedesc că prima spartachiadă naţională din 1955 a fost în realitate cea mai mare manifestaţie

seamă de limitele categoriilor de vîrstă şi de apartenenţa la organizaţiile de cultură fizică.

Astfel demonstraţiile de masă au cuprins serbările tineretului, care s-au desfăşurat de la 23—26 iunie 1955 şi serbările adulţilor, care au avut loc între 2—5 iulie 1955.

Din cei 305.000 executanţi, care s-au pregătit în vederea demonstraţiilor de la Praga, 155.000 aparţin formaţiilor de tineret, de la 6—18 ani. Aceştia sînt elevi ai şcolilor, ai centrelor de me-

serii şi tineri muncitori şi funcţionari de la oraşe şi sate.

Dintre ei peste 100.000 nu sînt din Praga ci din alte oraşe şi comune.

Cu ocazia zilelor tineretului, cuprinse între 23—26 iunie 1955, cei 155.000 de executanţi, în care sînt socotiţi circa 15.000 executanţi de rezervă, şi-au arătat măiestria lor în faţa publicului spectator, în 18 demonstraţii. In acest interval de timp fiecare repriză şi-a prezentat programul său de 2—3 ori.

In timpul zilelor pentru adulţi au participat circa 150.000 de executanţi, bărbaţi şi femei de diferite vîrste, care între 2—5 iulie 1955 au făcut 12 demonstraţii, majoritatea reprizelor repetînd programul de cîte 2 ori. Din cei 150.000 de adulţi, aproape 13.000 au fost aduşi ca rezervă, fiind gata să înlocuiască la momentul oportun pe cei care, din diferite motive, nu ar mai fi putut lucra.

In timpul zilelor pentru elevi şi tineret, precum şi în timpul zilelor pentru adulţi, toţi participanţii au defilat de-a lungul oraşului Praga.

Defilarea tineretului a avut loc pe data de 26 iunie 1955. Peste 130.000 de elevi şi tineri cu excepţia celor care în această zi aveau repetiţie pe stadion au defilat în costume de gimnastică sau în costume naţionale, prin faţa publicului din Praga, timp de aproximativ 4 ore.

Această defilare a fost o trecere în revistă a tineretului de frunte din Cehoslovacia democrat-populară, de care îşi vor aminti mult timp cetăţenii şi oaspeţii din Praga.

In ziua de duminică, 3 iulie 1955, în timpul defilării, care a durat trei ore şi jumătate, peste 100.000 de oameni ai muncii au arătat unitatea şi încrederea lor de nezdruncinat în forţa conducătoare a poporului pentru un viitor mai bun şi mai luminat.

Prima spartachiadă naţională a cerut un mare efort de organizare. Pentru a asigura un repaus convenabil participanţilor la spartachiadă, care nu erau din Praga, au fost amenajate adăposturi confortabile în 213 şcoli, 83 de săli de gimnastică şi 75 de săli ale diferitelor instituţii, punîndu-se la dispoziţie 150.000 de paturi.

Foarte mulţi locuitori din Praga au oferit vizitatorilor ospitalitate în apartamentele lor.

Toate hotelurile şi internatele au fost rezervate oaspeţilor străini, prevăzîndu-se că în timpul zilelor pentru spartachiadă, vor fi găzduiţi în Praga circa 180.000 de vizitatori.

Muncitorii din uzine au contribuit în aceeaşi măsură la succesul primei spartachiade naţionale. De exemplu ei şi-au asumat fabricarea a peste 900.000 perechi pantofi de pînză şi confecţia a 600.000 de maiouri, 50.000 de obiecte pentru gimnastică şi 70.000 de fuste.

Pentru activitatea care s-a desfăşurat pe stadionul cel mare de la Strahov, în vederea bunei reuşite a demonstraţiilor au fost mobilizaţi 2.200 de persoane pentru munca de organizare şi 5.700 de instructori pentru reprize.

Radiodifuziunea, filmul şi televiziunea cehoslovacă au avut o contribuţie importantă la antrenamentul pentru învăţarea exerciţiilor, prin emisiuni speciale, cu caracter regulat, în ceea ce priveşte exemplificarea exerciţiilor de ansamblu.

In toate şcolile cehoslovace s-a predat programul spartachiadei, în conformitate cu vîrsta respectivă, antrenamentele continuîndu-se cu regularitate în săli, pe tot timpul iernii şi pe vreme nefavorabilă pentru lucrul afară, lucrîndu-se pe unităţi mici.

Pregătirea pentru spartachiadă s-a făcut şi în cadrul organizaţiilor sportive şi în secţiile de pregătire generală.

Făcînd bilanţul general al celor 8 zile cît au durat demonstraţiile mari de masă pe stadionul cel mare de la Strahov, cu ocazia primei spartachiade naţionale, numărul executanţilor se ridică la cifra de 564.328, ceea ce ar însemna că în fiecare zi, de la orele 14,30—19,30 au demonstrat în medie 70.540.

★

Dintre toate programele prezentate în cadrul demonstraţiilor de masă s-au evidenţiat următoarele: programul reprizei de junioare-fete din învăţămînt, al elevilor şi elevelor din rezervele de muncă, al Institutului de Cultură Fizică şi al armatei.

Tema pe care a fost axată compoziţia reprizei junioarelor din învăţămînt o formează recunoştinţa fetelor, care pot munci libere şi fericite.

Au lucrat 15.360 de fete, îmbrăcate în bluze albe, fuste verzi, brîu galben şi pantofi albi purtînd panglici albe late,

cu pete mari roşii, ca nişte maci. Lungimea panglicii era de 1,50 m iar lăţimea de circa 15 cm.

Intreg ansamblul a fost alcătuit din 3 părţi; în prima parte, după ce întreaga repriză s-a eşalonat în 3 formaţii mari, paralele, în lungimea stadionului, cu distanţă între ele, ca 3 lanuri verzi, s-au executat mişcări cu caracter ritmic, după un text în versuri. La un moment dat întreaga formaţie părea o luncă înverzită, peste care adia un vînt primăvăratec.

Tempoul moderat creştea treptat, pînă căpăta un caracter solemn, trecînd la marş. Pe ritm de marş executantele au trecut din cele 3 formaţii de „lanuri" în coloană de gimnastică.

Odată cu schimbarea melodiei de marş a început cea de a doua parte a programului, în care s-au executat exerciţii de dezvoltare generală, care angrenau progresiv la lucru întregul organism.

Partea a treia a programului a fost brodată pe exerciţii cu panglica, în ritm de polcă. Panglicile au fost folosite atît pentru accentuarea tempoului de dans, cît şi pentru marcarea coloritului asemănător cîmpului primăvăratec.

Mişcările executantelor îţi evoca imaginea unui crîng, sau cîmp, care prinde viaţă şi înfloreşte sub cele dintîi raze ale soarelui de primăvară.

Incheierea programului se asemăna cu partea introductivă. Pe ritm de marş executantele s-au strîns în cele 3 „lanuri" de la început şi demonstraţia s-a încheiat cu un salut din partea tinerelor fete, sănătoase, pline de avînt şi de optimism.

★

Repriza juniorilor şi junioarelor din rezervele de muncă, repriza „Schimbului nou", a stîrnit cele mai multe aplauze.

Această repriză mare, ce cuprindea aproape 10.000 de executanţi şi foarte pretenţioasă în ceea ce priveşte mişcările, exprima viaţa şi munca elevilor în şcoli şi în ateliere.

Băieţii au fost echipaţi în chiloţi albi, cu o dungă albastră în părţile laterale, maiouri albastre şi pantofi albi. Ca material ajutător au avut bastoane de aluminiu, de circa 2 m lungime şi 3 cm grosime, repartizate cîte unul pentru 3 executanţi.

Fetele au fost îmbrăcate în fuste şi bluze albe din mătase subţire.

Intrarea s-a făcut în formă de pană, avînd în frunte un grup de stegari, îmbrăcaţi cu pantaloni lungi albi şi cămăşi albastre cu mîneci lungi, purtînd steaguri de culoare vişinie.

Din distanţă în distanţă venea cîte un stegar al cărui steag era format din 2 culori: albastru şi bleu, la mijloc avînd o stemă, pe care erau brodate, în alb, iniţialele: P. Z. (Uzinele din Praga).

După ce întreaga repriză, alcătuită la început numai din băieţi, s-a oprit într-o formaţie de linii paralele şi a cîntat în cor un imn scurt, stegarii au dat semnalul începerii programului.

Partea întîia din program reprezenta pregătirea elevilor pentru munca zilnică, prin exerciţii de gimnastică, arătînd în ce măsură contribuie educaţia fizică la mărirea capacităţii de muncă şi la înlăturarea lipsurilor, ce ar putea să survină în dezvoltarea organismului, în timpul muncii şcolare.

In această parte se executau o serie de exerciţii cu bastoane şi fără bastoane, în jurul stegarilor, trecîndu-se printr-o serie de schimbări de formaţii ca: cercuri, rozete, dreptunghiuri şi altele.

In partea a doua şi a treia, după ce intrau în repriză fetele se arăta efortul depus în muncă de tineretul din rezervele de muncă şi participarea lui la construirea industriei socialiste.

Exerciţiile şi schimbările de formaţii, folosite pentru redarea acestei idei, erau dintre cele mai variate şi expresive. Astfel, pe stadion au apărut roţi mari dinţate de transmisiuni, elicele motoarelor de avioane evocate de bastoanele în învîrtire, zgomotul ciocanelor în lucru în ateliere era imitat prin lovirea ritmică a bastoanelor. Fetele au luat parte şi ele la toată activitatea care se desfăşura, accentuînd, prin mişcările pe care le făceau toate acţiunile întreprinse.

După această slăvire a muncii, în încheiere s-a arătat cum ştiu să se bucure băieţii şi fetele în cadrul unei munci bine organizate, prin care ei contribuie la consolidarea păcii. In acelaşi timp, băieţii, prin mişcări cu caracter de dans popular, şi fetele, prin mişcări graţioase, executate cu eşarfe de voal colorate în galben, îşi exprimau dragostea faţă de Uniunea Sovietică care prin eliberare a înlesnit tineretului cehoslovac posibilitatea de a munci, de a se cultiva şi de a-şi croi o viaţă mai veselă şi mai bună.

Programul a culminat cu construirea, în mijlocul terenului, a unei piramide în spirală, în vîrful căreia s-au arborat steagul sovietic şi cel cehoslovac, sub care a crescut „Schimbul nou".

★

Programul prezentat de studenţii Institutului de Cultură Fizică, în colaborare cu elevii din ultimele clase ai şcolilor medii de cultură fizică, a subliniat aspectul nou al gimnasticii, pornind de la exerciţii de dezvoltare generală şi continuînd cu exerciţii executate cu ajutorul diferitelor aparate şi obiecte portative, precum şi cu exerciţii artistice şi acrobatice.

Băieţii, îmbrăcaţi în pantaloni lungi, roşii, sub formă de pană şi maiouri albe, au arătat îndemînare, tehnică şi vigoare.

Fetele, îmbrăcate în costume de gimnastică albastre, cu garnitură albă la umeri, gît şi centură, prin mişcările executate au manifestat o expresivitate şi graţie deosebită.

In timpul programului, băieţii, în afară de exerciţiile libere, au mai prezentat exerciţii cu scări de aluminiu, exerciţii acrobatice şi sărituri la trambulina elastică, peste obstacole vii.

După prima parte a programului în care studenţii şi studentele au executat un ciclu de mişcări în comun, într-un ritm vioi, cu mare amplitudine şi precizie, demonstraţia s-a desfăşurat alternîndu-se lucrul băieţilor cu al fetelor, care au prezentat exerciţii cu cercuri mari de aluminiu de culoare argintie şi exerciţii cu eşarfe de voal alb.

De la intrarea pe stadion şi pînă la evacuare, execuţia exerciţiilor prezentate a demonstrat nivelul la care au ajuns în practicarea gimnasticii viitoarele cadre calificate ale culturii fizice cehoslovace.

Programul s-a încheiat cu o piramidă construită cu ajutorul scărilor cu care au lucrat studenţii.

★

In ultima zi a spartachiadei, în după-amiaza zilei de 5 iulie, a avut loc pe stadion un ansamblu executat de soldaţi împreună cu copii, care a avut un succes deosebit.

Soldaţii erau îmbrăcaţi în uniformă kaki, băieţaşii erau îmbrăcaţi cu chiloţi, maiouri şi pantofi albi, iar fetiţele în rochii de diferite culori.

Subiectul a fost următorul: o unitate militară, în marş, se opreşte pentru odihnă. Copiii îi ies în întîmpinare şi în strigătele lor de bucurie se înşiră o serie de jocuri, între copii şi soldaţi ca: „Cloşca cu pui", „Broasca", „Tiribomba", „Tancul", „Caii şi călăreţii" şi altele.

La un moment dat, în timp ce jocul era în toi, sună trompeta. Soldaţii se despart de copii şi intră în formaţie de marş, pentru a-şi îndeplini sarcina primită.

Unitatea îşi continuă marşul, fiind însoţită un timp de copii, care se simt şi ei soldaţi în misiune.

★

Urmărind cu mare atenţie modul în care s-a desfăşurat programul demonstraţiilor de masă şi structura ansamblurilor prezentate, ne-am putut da seama că ele au fost construite, aproape în totalitatea lor, pe cicluri de mişcări care au respectat următorul schelet:

a) primul ciclu de mişcări consta în exerciţii de ordine şi front, necesare desfăşurării pe teren, pentru a intra în formaţia de lucru. Aci s-a putut vedea o serie întreagă de manevre de la intrare pînă la formarea coloanei de gimnastică. In general acest ciclu dura între 10 şi 15 minute;

b) al doilea ciclu de mişcări consta în exerciţii de dezvoltare generală, adresîndu-se tuturor părţilor corpului;

c) al treilea ciclu consta în exerciţii cu caracter aplicativ, folosindu-se de formele cele mai simple de exerciţii de acest gen, ca: săritură peste un obstacol improvizat, transportarea unui tovarăş, escaladare, prindere şi aruncare de diferite obiecte cu care se lucra de obicei în cadrul reprizei;

d) al patrulea ciclu de exerciţii consta în mişcări cu elemente de dans popular şi,

e) ultimul ciclu de mişcări consta în exerciţii cu caracter de liniştire, care se termina de obicei cu atitudine statică sculpturală, sau formaţii de diferite piramide, după care urma evacuarea. Evacuarea dura 5—10 minute.

Fiecare ciclu de mişcări era repetat de 2—4 ori, şi în timpul lucrului executanţii se întorceau cu faţa spre toate cele 4 laturi ale tribunelor.

Momentele importante din timpul programului erau subliniate la microfon prin diferite declamaţii versificate, care exprimau şi făceau înţelese publicului temele pe care erau brodate programele reprizelor.

Timpul de lucru pentru fiecare repriză a fost repartizat proporţional cu mărimea numărului executanţilor, variind de la 25—45 minute.

★

Privite în ansamblu demonstraţiile de masă care au avut loc în cadrul spartachiadei pe stadionul cel mare de la Strahov au impresionat prin:

a) numărul mare al executanţilor din cadrul unei singure reprize;

b) spiritul de ordine şi de disciplină în timpul lucrului şi în special în timpul repetiţiilor generale. Fără această disciplină interioară, din partea executanţilor munca ar fi devenit absolut imposibilă;

c) punctualitatea pilduitoare începînd de la organizatori şi pînă la ultimul executant;

d) puterea de rezistenţă la efort, ceea ce denotă o bună pregătire fizică;

e) vitalitatea, optimismul, puterea de muncă şi încrederea în forţele lor, de care au dat dovadă atît în cadrul programelor în timpul demonstraţiilor de pe stadion cît şi cu ocazia defilărilor pe care le-au făcut;

f) frumoasa conformaţie fizică, ceea ce presupune o practicare cu regularitate de-a lungul anilor vîrstei executanţilor, a exerciţiilor fizice, sub formele lor cele mai variate. Acest lucru a fost confirmat de executanţii care s-au perindat prin faţa ochilor spectatorilor, începînd de la vîrsta de 5—6 ani şi culminînd cu vîrsta de 60—70 ani. Nepoţii şi bunicii s-au întîlnit lucrînd pe aceeaşi arenă, arena sănătăţii şi a puterii poporului cehoslovac;

g) costumele, coloritul, combinaţiile, varietatea şi efectul de mişcări în programele prezentate;

h) spiritul de înţelegere de care au dat dovadă în ceea ce priveşte cheltuielile în legătură cu echipamentul necesar, cu masa şi cu cazarea, care în majoritatea cazurilor au fost suportate de către executanţi, la preţurile fixate de stat;

i) prin dragostea şi mîndria patriotică de care au dat dovadă, precum şi prin ataşamentul pe care l-au arătat faţă de conducători şi faţă de oaspeţii prieteni.

★

Prima spartachiadă naţională din 1955, puternică manifestare a culturii fizice şi sportului a fost o mare trecere în revistă a succeselor obţinute pînă atunci de cultura fizică şi sportul cehoslovac.

Această spartachiadă a dovedit că în condiţiile regimului de democraţie populară de astăzi, cultura fizică şi sportul au prins rădăcini adînci în straturile cele mai largi ale poporului muncitor cehoslovac.

Praga, oraşul celor o sută de turnuri, va rămîne mult timp în amintirea oaspeţilor care au avut ocazia să asiste la serbările grandioase ale primei spartachiade naţionale de la 23 iunie — 6 iulie 1955, care va intra în istoria culturii fizice cehoslovace.

Pentru o mai bună calitate a activității de educație fizică în școli

SONIA DĂNESCU
șeful secției tehnico-didactice
din Ministerul Învățământului

Condițiile de desfășurare ale activității de educație fizică în școli se îmbunătățesc continuu, creînd posibilitatea unei munci de bună calitate. Înzestrarea școlilor cu material sportiv din fonduri bugetare și inițiativă locală, creșterea numărului cadrelor didactice calificate contribuie vădit la îmbunătățirea calității învățămîntului.

In anul școlar 1954—55 s-a realizat o organizare mai judicioasă a lecțiilor de educație fizică, s-a pus accent mai pronunțat pe latura educativă a lecției, s-a asigurat o participare mai mare la concursuri și campionate, s-au organizat frumoase serbări sportive de sfîrșit de an școlar.

Considerînd condițiile prielnice, Serviciul pentru educație fizică și sport din Ministerul Învățământului a orientat cadrele didactice de educație fizică spre cercetarea influenței educației fizice asupra dezvoltării fizice a elevilor, întăririi sănătății, formării caracterului, întăririi disciplinei liber consimțite, asupra puterii de asimilare a cunoștințelor și stimulării lor la învățătură. In acest fel cadrele didactice sînt chemate să arate concret cum reușesc să realizeze sarcinile pe care le urmăresc prin educația fizică, arătînd metodele folosite și rezultatele obținute.

S-a constatat că marea majoritate a cadrelor didactice nu s-au preocupat de urmărirea rezultatelor la care duc aceste lecții și nici de îmbunătățirea acestor rezultate. Complexitatea problemelor i-a speriat pe unii profesori iar în unele locuri aplicarea îndrumărilor a întîmpinat rezistență, ca de exemplu în regiunile Arad, București etc.

In alte locuri însă îndrumarea pentru cercetarea influențelor educației fizice a avut răsunet, a început să prindă rădăcini, să constituie o preocupare pentru unele secții regionale de învățămînt, să trezească interesul unor cadre didactice, să le stimuleze, constituind în această direcție un început valoros în activitatea de educație fizică în școli.

Astfel secția învățămînt a regiunii Cluj în anul școlar 1953—54 a avut în centrul preocupărilor crearea condițiilor necesare practicării educației fizice reușind să facă reparații la circa 8 săli de gimnastică, iar în anul școlar 1954—55 a dat importanță deosebită procesului de învățămînt și rezultatelor obținute.

Indrumate de metodistul de educație fizică Lörinci Francisc cadrele didactice ale regiunii Cluj sînt preocupate de următoarele probleme :

— Organizarea activității de educație fizică în cadrul regimului de zi.

— Densitatea lecției.

— Caracterul educativ al lecției.

— Lupta împotriva formalismului în alcătuirea lecției.

— Influența educației fizice asupra sănătății, disciplinei și puterii de muncă a elevilor.

Pentru obținerea rezultatelor dorite este necesară organizarea și dezvoltarea pe baze științifice a activității de educație fizică, a cărei formă de bază este lecția. Cadrele noastre didactice trebuie să fie preocupate în mod special de calitatea lecției.

Una din cele mai mari lipsuri constatate în organizarea și desfășurarea lecției este densitatea acesteia.

Din regiunea Baia Mare ni se semnalează că această problemă este considerată nesoluționată și se cer îndrumări în această privință.

Sondajul făcut de Elena Firea, asistentă la Institutul de Cultură Fizică, la cîteva școli medii din Capitală, cu ocazia conducerii practicii pedagogice a studenților, a dus la concluzia că într-o lecție în care se lucrează la aparate, timpul de lucru efectiv al unui elev este de circa 25% din lecție. In fața acestei situații a căutat să găsească metode de intensificare a densității lecției.

Unele cadre didactice au reușit să soluționeze această problemă. Emil Tamaș din regiunea Hunedoara a folosit următoarele metode:

— Pregătirea în recreație a materialului didactic necesar lecției.

— Alegerea judicioasă a exercițiilor pregătitoare și efectuarea acestora într-un ritm viu.

— Pentru partea fundamentală a lecției — împărțirea clasei pe grupe și lucrul concomitent la 3—4 aparate, avînd pregătite în prealabil ajutoare din rîndul elevilor.

Silvia Negreanu din București, caută să înlăture timpii morți folosind exerciții pregătitoare pentru exercițiile la aparatul ce urmează, executate individual de către elevii ce așteaptă să le vină rîndul la aparat. In acel timp, întreg materialul și utilajul sportiv sînt puse la dispoziția elevilor.

Iuliana Benedek de la școala de 7 ani nr. 18 din Cluj, asigură o bună densitate a lecțiilor, prin conducerea în mod curgător a părții pregătitoare și împărțirea elevilor pe grupe cu teme variate, în partea fundamentală.

Intrucît *densitatea lecției* constituie o problemă pe care majoritatea cadrelor didactice nu au reușit să o rezolve, este bine ca rezultatele pozitive sau concluziile la care s-a ajuns în cadrul cercului pedagogic, să fie larg dezbătute în Revista Cultură Fizică și Sport, Gazeta Invățămîntului și Sportul Popular.

Pentru a asigura o bună densitate a lecției recomandăm să se țină seama de următoarele: timpul efectiv de lucru și timpul de repaus al elevului; efortul fiziologic depus la lecție prin exercițiile alese; complexitatea tehnică a exercițiilor; o bună disciplină a elevilor; pregătirea în prealabil a materialului necesar pentru lecție și folosirea ajutoarelor din rîndul elevilor; stabilirea unei juste coordonări între explicarea, demonstrarea, supravegherea

elevilor şi executarea exerciţiilor; combinarea exerciţiilor, în partea pregătitoare, în aşa fel ca poziţia de încheiere a unui exerciţiu să servească ca poziţie de plecare în exerciţiul ce urmează; explicaţiile mai uşoare să se dea „în mers", adică în timpul efectuării exerciţiilor, fără să se întrerupă executarea; să fie folosit suficient inventar sportiv ; să se evite formaţiile inutile ; pauzele care sînt necesare să fie cît mai scurte.

In strînsă legătură cu densitatea lecţiei este *dozarea efortului.*

In deplasările făcute pe teren s-a putut constata că se manifestă multe lipsuri în această privinţă.

Greşelile tipice constau în :

a) numărul redus de exerciţii, întrerupte de explicaţii lungi şi inutile;

b) numărul prea mare de exerciţii şi complexitatea lor, inaccesibile posibilităţilor fizice ale elevilor.

Sînt numeroase exemplele care confirmă aceste greşeli. Astfel Dionisie Fărcăşan de la şcoala medie de 10 ani nr. 1 din Gherla, pentru a rezolva sarcina „dezvoltarea rezistenţei" a folosit la clasa a VII-a B un singur mijloc în lecţie şi anume — alergarea în jurul curţii.

La aceeaşi şcoală din Gherla, Tiberiu Szabo, avînd ca sarcină împingerea greutăţii, s-a ocupat de cîte un singur elev, imobilizînd restul clasei care a stat ca spectator timp de 25—30 minute.

La clasa a IV-a a şcolii elementare nr. 1 din Bistriţa, întreaga oră de educaţie fizică a fost folosită pentru jocul „Alungă pe al treilea".

D. Cîmpeanu de la şcoala de 7 ani din Beclean a folosit exerciţiile G.M.A. gr. I pentru elevii care nu aveau pregătirea necesară pentru a şi le însuşi.

Trebuie să avem în vedere că exerciţiile fizice sînt utile numai atunci cînd efortul necesar are o dozare corespunzătoare. A alege exerciţii uşoare, înseamnă a nu folosi în întregime posibilităţile fizice ale elevilor şi a nu contribui la dezvoltarea fizică a acestora. A supraaprecia puterea elevilor alegînd exerciţii prea grele înseamnă a pune în pericol sănătatea acestora. Profesorii de educaţie fizică trebuie să ţină seama de toate acestea.

In ceea ce priveşte dozarea efortului profesorul de educaţie fizică întîmpină dificultăţi deoarece nu se poate folosi la lecţie de indici precişi ca temperatura corpului, pulsul, cunoaşterea schimbului de gaze în organism, compoziţia sîngelui etc., ci se bazează pe cunoştinţele sale teoretice şi practice, pe cunoştinţele sale de anatomie, fiziologie, igienă şi psihologie, care-i dau posibilitatea de a rezolva just dozarea efortului, ţinînd seama de vîrstă, sex, posibilităţile fizice ale elevilor şi condiţiile în care se desfăşoară lecţia.

Imbinarea exerciţiilor fizice cu călirea organismului, măreşte eficacitatea acestora, contribuind la întărirea sănătăţii elevilor.

Problema efectuării lecţiei de educaţie fizică în aer liber preocupă chiar unele cadre didactice din instituţiile preşcolare. Astfel educatoarele M. Mircea din Brăila şi N. Veja din Galaţi, pun accentul pe activitatea în aer liber, practicînd iarna cu elevii plimbări, jocuri cu bulgări de zăpadă, săniuş etc.

Rezultatele obținute au fost vioiciunea, sănătatea și buna dezvoltare fizică a copiilor.

O bună parte a cadrelor didactice din Hunedoara au constatat că numărul elevilor bolnavi s-a redus mult și la aceasta a contribuit în mare măsură efectuarea orelor de educație fizică în aer liber, fapt care a dus la călirea organismului.

In Uniunea Sovietică sînt școli care experimentează efectuarea permanentă a educației fizice în aer liber și cercetează rezultatele la care s-a ajuns.

Efectuarea a cît mai multe lecții în aer liber trebuie să constituie o preocupare a cadrelor noastre didactice de educație fizică.

Legată de instruirea și educarea elevilor este și problema justei organizări *a regimului de zi,* problemă ce preocupă din ce în ce mai mult cadrele didactice care caută să folosească cît mai mult educația fizică drept mijloc de educare, împletind această activitate cu viața școlii, a elevului. Ei se interesează de înlăturarea supraaglomerării elevului cu sarcini, cîntărind cantitatea de muncă intelectuală și fizică zilnică și săptămînală și interesîndu-se de alimentația, odihna și comportarea elevilor în diferite împrejurări etc.

De exemplu la grădinițele de copii nr. 4 (romînă) și nr. 3 (maghiară) din Cluj educatoarele Elena Pop și Maria Metea au întocmit, în colaborare cu medicul, un regim zilnic științific pedagogic în care activitatea intelectuală alternează cu cea fizică, munca cu odihna, acesta fiind respectat cu strictețe.

La școala maghiară de 7 ani din comuna Beclean directorul școlii Szilágyi Moise a prevăzut în timpul liber al elevilor jocuri dinamice recreative, organizate și conduse de un cadru didactic.

La școala romînă de 7 ani din comuna Teaca, raionul Bistrița profesorul de educație fizică Gheorghe Vasiliu în timpul liber al elevilor stă în mijlocul lor organizîndu-le odihna activă și insistînd asupra educației acestora.

La școala pedagogică nr. 1 din Cluj profesorii de educație fizică Carol Réti și Gheorghe Comănaru s-au interesat îndeaproape de planificarea justă a activității elevilor pentru a evita supraîncărcarea lor, luînd măsuri de acord cu direcția școlii și în colaborare cu medicul, ca activitatea intelectuală să alterneze cu cea fizică.

Rezultatele muncii depuse preocupă unele cadre didactice. De exemplu colectivul cadrelor didactice care au condus cursul de schi al școlilor pedagogice de educație fizică, ce a avut loc la Predeal în ianuarie 1955, a cercetat cum a evoluat dezvoltarea fizică a elevilor în această perioadă constatînd o creștere simțitoare a capacității vitale.

Profesorul Lateș din București a cercetat cum crește interesul elevilor pentru anumite ramuri de sport și a constatat un minim de procentaj pentru gimnastică față de jocurile sportive și atletism.

Făcînd această constatare profesorul Lateş a popularizat gimnastica şi a stimulat elevii pentru această disciplină aşa încît în 1—2 ani interesul acestora pentru gimnastică a crescut într-un procentaj care a ajuns şi chiar a depăşit procentajul la celelalte discipline.

Pentru a obţine rezultate bune în activitatea de educaţie fizică metodiştii regionali şi raionali au sarcina de a îndruma cadrele didactice, în special prin cercurile pedagogice, unde au ocazia să discute şi să popularizeze metodele bune.

In anul şcolar 1955/56 munca metodiştilor este mult uşurată de faptul că la cursul central de perfecţionare profesională ce s-a ţinut la Bucureşti în luna iulie 1955 cu metodiştii de educaţie fizică s-au dezbătut pe larg probleme de specialitate, pe care aceştia le împărtăşesc cadrelor didactice din regiunile şi raioanele respective.

Antrenamentul de iarnă al patinatorului

SORIN PAŞCU
student anul IV — la Institutul
Central de Educaţie Fizică
I. V. Stalin Moscova

Antrenamentul patinatorului în perioada fundamentală este împărţit pe 3 etape a căror lungime depinde de apariţia ghèţii.

1. Etapa pregătitoare, care va dura pînă la trei săptămîni de la ieşirea pe gheaţă.
2. Etapa precompetiţională, care durează pînă la începerea concursurilor.
3. Etapa competiţională, care va dura pînă la terminarea concursurilor şi a sezonului.

Antrenamentul în fiecare etapă în parte îşi are particularităţile lui şi îndeplineşte sarcini concrete. La fixarea duratei etapelor se va ţine seama de nivelul pregătirii patinatorilor în perioada pregătitoare a sezonului şi de măiestria lor sportivă.

ANTRENAMENTUL PE GHEAŢĂ

La începutul sezonului sarcina principală este însuşirea tehnicii alergării pe patine care este strîns legată de continuarea pregătirii fizice generale şi îmbunătăţirea nivelului de rezistenţă. De felul în care patinatorul îşi însuşeşte şi îmbunătăţeşte tehnica alergării, şi îşi corectează greşelile vechi va depinde rezultatele sale viitoare. In această etapă (începutul iernii) trebuie să se acorde o atenţie deosebită îmbunătăţirii tehnicii şi bunei coordonări a elementelor tehnice pentru distanţele lungi. Un patinaj uşor şi relaxat, o bună tehnică, o bună pregătire a funcţiunii aparatului respirator pot să ducă la rezultate favorabile în dezvoltarea patinatorului.

La baza însuşirii tehnicii alergării pe distanţele scurte şi mijlocii trebuie să stea alergarea pe distanţe lungi. Antrenamentul pentru distanţele lungi la începutul etapei pregătitoare va duce la introducerea treptată a organismului în lucru şi în efort.

In antrenamentul de iarnă trebuie să se acorde o mare atenţie menţinerii pregătirii fizice, prin practicarea schiului, crosurilor şi exerciţiilor de gimnastică în sală sau în aer liber.

Antrenamentul pe gheaţă trebuie început cu o patinare uşoară şi treptată — patinatorul acomodîndu-se de la un antrenament la altul cu o patinare continuă şi de lungă durată în poziţie joasă, incluzînd lucrul braţelor sau ţinînd braţele la spate. Pentru aceasta este nevoie de o repetare a alergării pe porţiuni mai lungi. Intre două repetări se face un fel de relaxare prin patinaj uşor în poziţie înaltă. Distanţa trebuie lungită treptat, iar numărul de repetări scăzut. Grăbirea măririi vitezei pe porţiunile parcurse încă nu este necesară la începutul etapei. Viteza va creşte pe măsura îmbunătăţirii tehnicii şi patinării neîntrerupte în poziţie joasă. Aceasta nu înseamnă că viteza trebuie neglijată sau înfrînată. Orientarea în această privinţă este bine să fie făcută în raport cu starea individuală. Totuşi aceste alergări repetate nu trebuie să ia un aspect monoton, ci de la un antrenament la altul viteza alergării să fie mărită treptat.

Cînd alergarea neîntreruptă în poziţie joasă va atinge 10—12 minute numărul repetărilor va fi redus pînă la 3—4 ori în timpul unui antrenament; în acelaşi antre-

nament pot fi introduse alergări cu o viteză mai mare pe distanţele de 200 m şi 600 m şi cu lucrul braţelor.

Continuarea măririi timpului de alergare în poziţie joasă ajungînd pînă la 20 minute sau chiar mai mult, într-un singur antrenament (a 3-a sau a 4-a săptămînă) va fi completată cu o patinare alternativă care se face în felul următor: patinatorul parcurge 400—600 m sau 800 m mult mai tare decît a alergat aceste distanţe în timpul alergării neîntrerupte, după aceea, următoarele 2—3 ture le parcurge încet schimbînd în acelaşi timp şi poziţia de alergare, adică trecînd în poziţie mai înaltă; apoi urmează o accelerare de 20—30 m, trecîndu-se iarăşi la alergarea de viteză (pentru 1500 m).

La început durata unei astfel de alergări va fi 12—15 minute pentru bărbaţi şi 8—10 minute pentru femei, putînd ajunge pînă la 25—30 minute pentru bărbaţi şi respectiv 15—20 minute pentru femei (aceasta la sfîrşitul primei etape).

La sfîrşitul săptămînii a doua trebuie să se treacă la învăţarea elementelor de tehnică a alergării pe 500 m — 1000 m şi 1500 m. Pentru aceasta se va introduce în şedinţa de antrenament alergare uşoară, cu lucrul unui braţ şi a ambelor braţe, pe distanţele de 400—600 m, aceasta repetîndu-se de cîteva ori. Ţinînd seama de pregătirea fizică generală şi de modul în care patinatorul şi-a însuşit elementele tehnice se va mări lungimea distanţelor care se repetă pînă la 1600 m. In acest timp alergările pe distanţele de 100—200 m se execută cu intensitate mai mare.

Alergarea accelerată este considerată metoda cea mai bună pentru însuşirea tehnicii pe distanţele scurte. După accelerare patinatorul trebuie să treacă la alergare uşoară şi profitînd de viteza acumulată, să execute elementele tehnice în întreaga lor amplitudine fără a fi crispat. Este absolut necesar ca şi într-o viteză mare cu mişcări energice, patinatorul să găsească momente cînd să-şi poată relaxa muşchii.

In timpul alergării pentru dezvoltarea rezistenţei este recomandabil să se patineze în grup, unul în spatele celuilalt. De asemenea este deosebit de important ca în timpul alergării în grup fiecare patinator să alerge în pasul său obişnuit şi să nu se forţeze să meargă în acelaşi pas cu ceilalţi. In timpul alergării în grup patinatorii execută diferite accelelări pe linie dreaptă sau turnantă, mergînd un tur în plină forţă — altul lent.

In prima săptămînă a antrenamentului se recomandă să se patineze 3 zile consecutiv, cîte 2—2,5 ore şi urmate de o zi de odihnă; în săptămîna a doua şi următoarele cîte 2 zile de antrenament urmate de o zi de odihnă. O asemenea împărţire a zilelor de antrenament se recomandă patinatorilor cu o pregătire de cîţiva ani şi care au categoria I de clasificare.

Schema de mai jos poate fi întrebuinţată pînă la sfîrşitul etapei precompetiţionale.

Conţinutul încălzirii pentru categ. I şi II

2 ture patinaj lent, poziţie mijlocie	60 s şi 55 s
2 ture cu intensitate mai mare, poziţie mijlocie	53 s şi 50 s
2 ture cu intensitate mare poziţie joasă	47 s şi 46 s
2 ture lent, poziţie mijlocie	50 s şi 51 s
1 tură cu intensitate mare, poziţie joasă	45 s
2 ture lent, poziţie mijlocie	50 s şi 55 s

După felul de pregătire şi pe baza particularităţilor individuale se pot alcătui planuri de antrenament care să prevadă de la 3 pînă la 5—6 antrenamente pe săptămînă. Unii îşi organizează pregătirea pe cicluri de antrenamente, de 3 ori pe săptămînă, lucru care este de fapt socotit insuficient pentru categoria I şi maeştri.

Exerciţiile fizice de pregătire generală nu trebuie să fie întrerupte nici după începerea antrenamentului pe gheaţă. Aceste exerciţii pot fi întrebuinţate sub forma de încălzire-alergare prin zăpadă 5—8 minute şi exerciţii de gimnastică pentru încălzirea musculaturii părţii superioare a trunchiului. Inainte de a ieşi pe gheaţă este bine să se execute exerciţii de imitare a alergării pe patine $^1/_2$—2 minute, urmate de încălzirea pe gheaţă.

Începînd cu săptămîna a 3-a fiecare patinator trebuie să facă o încălzire individuală. Încălzirea va începe cu parcurgerea uşoară a 2 ture pe culoarul mic şi mare în poziţie mijlocie, pentru acomodare şi cunoaşterea respectivelor condiţii de lucru (direcţia vîntului, calitatea gheţii, alunecarea etc.). Apoi patinatorul va parcurge în poziţie mai joasă 2—3 ture, intrînd în viteză din ce în ce mai mare şi coborînd poziţia ; după aceea va parcurge iarăşi 2—3 ture uşoare urmate de 1—2 ture parcurse cu intensitate maximă în poziţie joasă.

Încălzirea se intensifică în raport cu creşterea nivelului de antrenament.

Din cifrele de mai sus reiese că în această etapă viteza în turele de încălzire nu este mare cu toate că patinatorul ar putea merge mai repede. Nu se recomandă o încălzire intensă care ar cere cheltuirea unei mari cantităţi de energie şi pentru restabilirea căreia este necesară o odihnă îndelungată.

Odată cu prima ieşire pe gheaţă patinatorul trebuie să insiste asupra executării corecte a elementelor tehnice. De exemplu mulţi patinatori nu aleargă în linie dreaptă ci lateral (în formă de ramuri de brad) ceea ce are ca rezultat scurtarea împingerii şi scăderea vitezei. Aşezarea patinei pe gheaţă după împingere se face în linie dreaptă fără a îndrepta vîrful patinei în lateral.

CONŢINUTUL LECŢIILOR DE ANTRENAMENT PENTRU SĂPTĂMÎNA 1 ŞI A 3-a (PENTRU CATEG. I ŞI II)

Săptămîna 1

Lecţia 1. — Prima ieşire pe teren. Acomodarea cu gheaţa, patinare 3—4 ori cîte 3—4 minute, schimbînd poziţia. Odihnă între repetări după necesităţile individuale.

— Odihnă în vestiar.

— A 2-a şi a 3-a ieşire pe teren. Acelaşi ca şi prima dată, terminînd cu uşoare accelerări.

Lecţia a 2-a. — Repetarea primei lecţii.

Lecţia a 3-a. — Patinare uşoară schimbînd poziţia, 5+5 minute.

— Exerciţii de echilibru şi alergare în linie dreaptă.

— 6 × 100 m în linie dreaptă cu accelerare uşoară înainte de start, pentru însuşirea tehnicii pe distanţele lungi.

— 2 × 5 minute în poziţie joasă.

— Odihnă în vestiar.

— Patinare în poziţie joasă 5 minute.

Însuşirea tehnicii alergării în turnantă pentru distanţele lungi, în mijlocul terenului.

— Patinare în poziţie joasă 5 minute + 2 minute patinare în picioare + 4 minute în poziţie joasă + 2 minute în picioare + 3 minute în poziţie joasă.

— Accelerări 60—70 m cu lucrul braţelor.

Zi de odihnă.

Lecţia a 4-a. — Încălzire pe gheaţă 4—5 minute + 5—6 minute exerciţii fizice pe gheaţă.

— Exerciţii pentru echilibru în linie dreaptă.

— Patinare în poziţie de patinaj 5—6 minute.

— Tehnica turnantei în mijlocul terenului.

— Patinare în poziţie de patinaj 7—8 minute.

— Odihnă în vestiar.

— Următoarea încălzire 4—5 minute.

— 5 × 100 m în linie dreaptă cu lucrul unui singur braţ.

— Patinare 2—3 ori cîte 7—8 minute cu schimbarea poziţiei (odihnă, pe gheaţă între repetări cîte 2—3 minute în poziţie înaltă).

— Accelerări 80—100 m.

Lecţia a 5-a. — Repetarea lecţiei a 4-a.

— Zi de odihnă.

— In prima săptămînă, cînd patinarea se execută fără mare intensitate patinatorul se poate antrena de 5 ori.

In săptămîna a doua, se va executa acelaşi program ca şi în săptămîna întîia, dar se va mări distanţa şi se va introduce lucrul cu un braţ, lucrul cu ambele braţe şi uşoare accelerări.

Săptămîna a 3-a

Lecţia 1. — Alergare prin zăpadă 3—4 minute, exerciţii de dezvoltare generală şi exerciţii speciale.

— Incălzire pe gheaţă 7—9 ture, schimbînd poziţia şi viteza.
— 2 × 3 minute, patinare pentru însuşirea tehnicii pe distanţele lungi.
— 3 × 300—400 m patinaj lent cu lucrul ambelor braţe.
— 5—6 × 100 m patinaj lansat în linie dreaptă, în 3/4 forţă, cu lucrul ambelor braţe, parcurgînd următorii 300 m în picioare cu relaxare pînă la următoarea lansare.
— Alergarea pe turnantă în mijlocul terenului 20—30 s pentru distanţa de 500 m.
— Patinare uşoară 4—5 ture.
— Odihnă în vestiar.
— Patinare în poziţie joasă 10—12 minute — odihnă individuală urmată de patinare 8—10 minute.
— Accelerare 80—100 metri.
— **Zi de odihnă.**

Lecţia a 2-a. — Alergare fără patine 4—5 minute şi exerciţii de gimnastică.
— Incălzire 7—9 ture pe gheaţă.
— Exerciţii de echilibru, fără împingere şi cu împingere.
— 400 m lent + 1200 m lent cu lucrul unui braţ.
— 2 × 800 m lansat cu 1/2 forţă cu lucrul unui braţ şi 1 × 400 m cu 3/4 forţă.
— Patinare 6—8 minute.
— Odihnă în vestiar.
— 3 × 800 m lansat pentru distanţele lungi.
— Alergare alternativă 14—15 minute, 1 tură cu intensitate mare + 2 ture lent.
— Patinare uşoară, de încheiere, în poziţie mijlocie şi accelerare pe 80—100 m.
— **Zi de odihnă.**

Lecţia a 3-a. — Incălzire 6—8 ture şi exerciţii de gimnastică pe gheaţă.
— 2×100 m patinaj lent cu lucrul braţelor.
— Alergarea pentru turnantă în centrul terenului.
— 400 m lansat cu 3/4 forţă cu lucrul braţelor.
— 1000 m patinaj lent cu lucrul braţelor.
— Odihnă în vestiar.
— Incălzire 3—4 ture.
— 1200 m+800 m lansat pentru distanţe lungi.
— Patinare în poziţie joasă 14—16 minute, odihnă pe gheaţă+patinare 8—10 minute.
— Accelerare 80—100 minute.

Lecţia a 4-a. — Alergare 5 minute şi exerciţii de gimnastică.
— Incălzire pe gheaţă 8—10 ture.
— 5×200—300 m lansat pentru perfecţionarea tehnicii pe distanţe lungi.
— 3×1200 m pentru distanţe lungi.
— Patinare 8—10 minute.
— Odihnă în vestiar.
— Patinare în grup 14—16 minute.
— Odihnă — patinare pe gheaţă în poziţie înaltă şi patinare individuală 10—12 minute.
— Accelerare 80—100 m.
— **Zi de odihnă.**

METODELE DE ANTRENAMENT

Metoda repetării. Prin aplicarea acestei metode se înțelege, împărțirea distanțelor pentru care se pregătește patinatorul în anumite porțiuni care se aleargă cu o viteză mai mare decît s-ar alerga distanța întreagă deodată, întrucît se lasă între ele anumite pauze. Aceste porțiuni pot fi repetate de mai multe ori. Odihna între repetări se face în raport cu posibilitățile individuale. Pe măsură ce crește măiestria sportivă și distanțele parcurse trebuie mărite, iar timpul de odihnă dintre ele micșorat, mărindu-se totodată și viteza de alergare. In timpul tuturor repetărilor trebuie să se mențină aceeași tehnică a execuției elementelor și aceeași viteză de parcurgere a distanțelor.

Metoda antrenamentului repetat constituie metoda de bază în pregătirea pentru distanțele scurte: 500—1000—1500 m.

Exemplu de antrenament cu repetări

3×200 m+2×100 m; 300 m+200 m; 2×300+100 m; 2×300 m+200 m+100 m; 3×300 m+200 m+100 m; 400 m+300 m+200 m +100 m; 500 m+300 m+100 m; 2×500 m; 3×500 m.

Odihna dintre parcurgerea distanțelor variază de la individ la individ și este în funcție de pregătirea patinatorului și de gradul de antrenament. In timpul odihnei dintre distanțele care se repetă este foarte necesar să se restabilească starea normală a organismului, în caz contrariu patinatorul nu va putea alerga distanțele următoare cu aceeași forță. Odihna dintre distanțele de 400 m și 500 m poate fi de 8—10 minute, între distanțele de 200—300 m de 6—7 minute, iar între 100—150 m de 3—4 minute. De remarcat că timpul de odihnă se va micșora treptat, viteza de alergare rămînînd aceeași.

In timpul antrenamentului repetat trebuie cronometrat nu numai porțiunea parcursă ci și părți din această distanță. De exemplu pentru 200 m se va cronometra și primii 100 m; pentru 300 m și primii 200 m; pentru 400 m și primii 200 m; iar pentru 500 m și primii 300 m.

Un astfel de cronometraj arată la timp greșelile efectuate, cît și distribuirea rațională a forței patinatorului pe tot parcursul distanței.

Antrenamentul repetat pe distanțe mici, 300—400 m este bine să se efectueze cîte 2 (perechi), pe culoare diferite. Patinatorul trebuie să se obișnuiască să execute corect alergarea în orice condiții, asemănătoare celor din concurs. In timpul repetării este absolut necesar să se alerge atît pe culoarul mic cît și pe cel mare.

Metoda lucrului alternativ

Prin întrebuințarea acestei metode de antrenament patinatorul parcurge anumite părți ale distanței, cu o viteză care depășește viteza în alergarea pe distanța respectivă, fiind de fapt o viteză sub nivelul alergării obișnuite. Patinatorul trebuie să ajungă la un așa nivel de pregătire încît turele (suma turelor) parcurse cu intensitate mare să întreacă lungimea distanței pentru care se pregătește. Superioritatea acestei metode constă în faptul că patinatorul se găsește tot timpul în poziție de patinaj și își dă seama de desfășurarea vitezei și forței. Numărul mare al accelerărilor efectuate în timpul antrenamentului alternativ influențează pozitiv asupra pregătirii patinatorului.

In comparație cu alte metode, metoda antrenamentului alternativ a devenit condiția principală în antrenamentul pentru mărirea vitezei și rezistenței patinatorilor sovietici. In ultimii ani aceasta a devenit metoda de bază a pregătirii distanțelor lungi pentru cei mai buni patinatori sovietici și ai lumii: L. Selihova, R. Jukova, T. Rîbova, O. Goncearenko, B. Silkov, E. Grișin și alții.

429

Patinatorii şi antrenorii care întrebuinţează această metodă de antrenament cu scopul de a mări viteza şi rezistenţa, trebuie să aibă în vedere, că ea este folositoare numai în cazul cînd turele parcurse în viteză se aleargă cu o viteză mai mare decît cea din concurs. Această condiţie constituie caracteristica metodei alternative, esenţa ei. Cea mai întrebuinţată combinaţie din cadrul antrenamentului alternativ include în practica majorităţii jucătorilor următoarele:

1 tură cu intensitate mare + 2 ture patinaj lent (mai exact 600 m cu intensitate mare şi 600 m cu intensitate mică), aceasta pentru că intrarea în turul cu intensitate mare se face cu 100 m mai devreme, iar după accelerarea în turnantă se aleargă de asemenea în viteză încă 100 m.

In utilizarea metodelor de antrenament expuse mai sus este necesar să se ţină seamă de particularităţile individuale, controlul medical şi gradul de antrenament.

Cel mai bun plan de antrenament este planul pe două săptămîni care va fi alcătuit pe baza planului de antrenament al întregii perioade fundamentale. Avînd la bază planul de antrenament pe două săptămîni antrenorul, sau sportivul (în cazul cînd nu are antrenor) îşi va întocmi pentru fiecare şedinţă de antrenament un aşa-numit „plan-conspect".

Printre mulţi antrenori şi patinatori persistă părerea că pot să facă antrenamentul după inspiraţia de moment, nefiind necesară o planificare prealabilă, concepţie greşită şi neîntemeiată. Ţinînd seama de data competiţiilor şi a concursurilor de verificare, patinatorul trebuie să se antreneze după un plan bine stabilit dinainte şi controlat de antrenor. Starea personală nu hotărăşte planul de antrenament ci doar îl corectează. Planul de antrenament trebuie să cuprindă sarcinile care stau înaintea patinatorului şi rezultatele pe care vrea să le atingă sportivul în concursuri. Pentru a obţine victoria în concursuri este necesară o pregătire efectuată după un plan bine determinat şi gîndit, în care să se ţină seama şi de starea personală a sportivului, dar aceasta însă neconstituind factorul principal.

Maestrul sportului şi antrenor de stat M. P. Sokolov spune astfel: „Pentru a deveni campion trebuie să faci tot ce face campionul şi puţin mai mult decît acesta".

EXEMPLU DE PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU DOUĂ SĂPTĂMÎNI

Luni: zi de odihnă.

Marţi: încălzire 7—8 ture cu accelerare în turul 4 şi 9.

— 2×3—4 minute însuşirea tehnicii alergărilor pe distanţe lungi.

— 2 × 600 m patinaj uşor cu lucrul braţelor.

— Alergare cu accelerare 3×60—80 m, prima dată cu 3/4 forţă — a doua şi a treia oară cu forţă maximă.

— 5—6 starturi pe 30—40 m.

— 3 × 100 m+ 3 × 200 m cu accelerare şi din start.

— Patinare uşoară cu schimbarea poziţiei 2000 m.

— Odihnă în vestiar.

— Accelerare pe 80—100 m.

— 300 m din start.

— Patinare de voie (cu partener pe celălalt culoar) 7000—8000 m în timpul căreia se vor executa 2—3 accelerări pe 300 m cu lucrul braţelor şi 2—3 accelerări pe 400—500 m cu lucrul unui singur braţ.

— Patinare uşoară 5—6 minute.

Miercuri: încălzire 9—10 ture, cu intensitate mai mare turele 4; 5; 9 şi 10.

— 2×800 m patinare uşoară cu lucrul unui braţ.

— 4—5×400 m patinaj lansat cu lucrul unui braţ cu viteză maximă, odihnă între repetări 6—8 minute — sau o tură în viteză cu lucrul unui braţ+3—4 ture patinaj lent fără lucrul braţelor (de repetat 3—4 ori).

— Uşoară patinare cu lucrul unui braţ 1600 m.

— Odihnă în vestiar.

— Repetarea încălzirii 3—4 ture.

— In viteză alternativă: 1 tură intensitate mare+2 ture intensitate mică (de repetat 6—7 ori).

— Patinare ușoară în poziție de patinaj 8—10 minute.
— Ușoară accelerare pe 80—100 m.

Joi: pregătire fizică generală (mers pe schi sau exerciții de gimnastică).

Vineri: zi de odihnă.

Sîmbătă: încălzire 8—9 ture, cu intensitate mai mare fiecare a treia tură.

— 2×3—4 minute însușirea tehnicii patinajului pe distanțe lungi.
— 2×400 m ușoară patinare cu lucrul brațelor accelerînd ritmul spre sfîrșit.
— Parcurgerea turnantei pentru 500 m în mijlocul terenului, cîteva repetări.
— Alergare accelerată 150 m.
— 5—6 starturi pe 30—40 m.
— 400 m cu start + 300 m + 200 m + 100 m.
— Patinare ușoară 3—4 minute.
— Odihnă în vestiar.
— Patinare în grup — cu schimbarea celui ce conduce după fiecare 2 ture, în total 18—20 minute, cu accelerare pe ultimele 4—5 ture.
— Patinare ușoară cu schimbarea poziției 8—10 minute.
— Accelerare 80—100 m.

Duminică: încălzire 8—10 ture cu accelerare pe ultimele ture.

— De 3—4 ori cîte 20—30 s, însușirea tehnicii alergării în turnantă pentru distanțele lungi în mijlocul patinoarului.
— Ușoară patinare 1600—2000 m.
— 600 m din start cu viteză uniformă pentru distanța de 5000 m.
— Patinare ușoară 3—4 minute.
— Odihnă în vestiar.
— Patinare ușoară în grup 18—20 minute cu schimbarea poziției și 2—3 accelerări pe 300—400 m.
— Accelerare, 80—100 m.

Luni: zi de odihnă.

Marți: încălzire 7—9 ture, cu intensitate mai mare pe turele 3 și 8.

— 3×500 m patinaj lent cu lucrul brațelor și cu accelerare la sfîrșitul distanței.
— Insușirea tehnicii alergării în turnantă în centrul terenului de 3—4 ori.
— 3×200 m din start cu intrarea în turnantă.
— 2×1200 m cu lucrul brațelor, pe fiecare linie dreaptă accelerare pe 15—20 m și alunecare mai departe în poziție joasă.
— Patinare ușoară 1200 m.
— Odihnă în vestiar.
— Incălzire 3—4 ture, ultimul tur cu lucrul brațelor.
— Accelerări 60—70 m.
— 400 m din start cronometrat.
— Patinare individuală 10—12 minute și încă 6—8 minute relaxat.

Miercuri: încălzire 8—10 ture, cu intensitate mai mare fiecare a 4 tură.

— 1200 m lent cu lucrul unui braț.
— 700 m din start pentru distanța de 1500 m.
— 1600 m pentru distanța de 1500 m, a doua jumătate a distanței cu intensitate mai mare decît prima în viteză maximă.
— 400 m lansat cu viteză maximă cu lucrul unui singur braț.
— Odihnă în vestiar.
— Incălzire 3—4 ture.
— Cu o viteză alternativă; un tur cu intensitate mare+1 tur cu intensitate mică+1 cu intensitate mare+2 ture cu intensitate mică, de repetat de 5 ori.
— Patinare pentru odihnă 4—5 minute.

Joi: pregătire fizică generală.

Vineri: zi de odihnă.
Simbătă: concurs de poliatlon mic (500; 1000; 3000; 5000).
Duminică: concurs de poliatlon mic (500; 1000; 3000; 5000).

La femei efortul va fi micşorat mai ales pentru distanţele lungi. In orice antrenament încălzirea pe uscat trebuie să dureze 12—15 minute şi să constea în: mers, uşoară alergare, exerciţii de gimnastică şi mişcări de imitaţie.

In timpul odihnei în vestiar se vor executa de asemenea mişcări uşoare, se va da atenţie îndreptării greşelilor făcute cu ocazia primei ieşiri pe gheaţă, prin executarea mişcărilor de imitaţie.

Patinatorul trebuie să-şi facă foarte des controlul medical şi să ţină o legătură permanentă cu medicul. Controlul medical făcut la timp ajută pe patinator să se antreneze în perfectă stare de sănătate, să preîntîmpine supraantrenamentul, care la patinatorii tineri se observă destul de des.

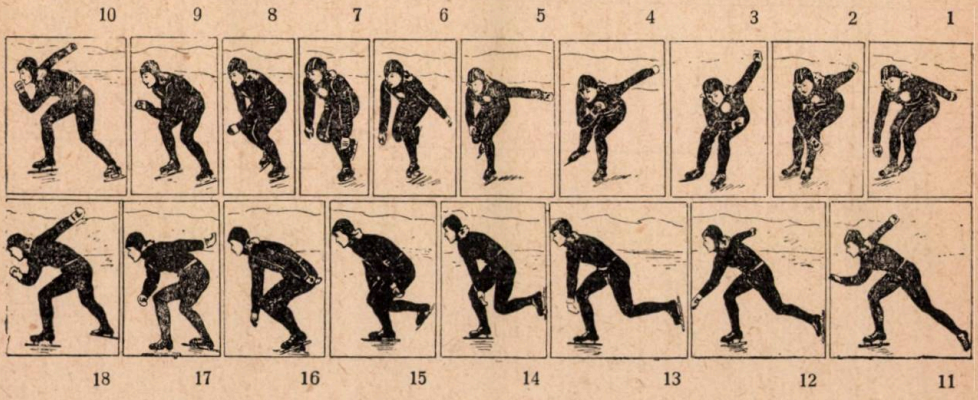
Conducîndu-se după un plan de antrenament bine gîndit şi controlat, patinatorul poate să ajungă la o bună formă sportivă în ajunul perioadei de concurs. Forma bună se caracterizează prin mărirea capacităţii de muncă, executarea cu uşurinţă şi exactitate a exerciţiilor, obţinerea de rezultate bune şi recorduri personale (pentru începători) în concursuri.

Alergarea Mariei Isakova

I. MELNIKOVA
maestră emerită a sportului
din U.R.S.S.

Tehnica de patinaj-viteză a triplei campioane mondiale Maria Isakova se remarcă prin armonia şi frumuseţea mişcărilor. Ea concurează cu succes atît pe distanţele scurte cît şi pe cele lungi, fapt care i-a permis să cucerească de trei ori titlul de poliatlonistă a lumii.

In kinograma de mai jos a alergării Mariei Isakova, patinatorii vor găsi



multe elemente tehnice, care merită să fie studiate. Isakova a fost filmată în timpul probei de 1000 m disputată în cadrul campionatului mondial de la Moscova.

Clişeul 1. Isakova termină alunecarea pe piciorul drept. Ea trage piciorul stîng şi deplasează centrul de greutate a corpului spre stînga. Braţul drept şi piciorul stîng sînt gata pentru mişcarea înainte.

Clişeele 2—3. Piciorul stîng a venit în contact cu gheaţa, în acelaşi timp braţul drept se deplasează înainte. Greutatea corpului este trecută pe piciorul stîng, piciorul drept se sprijină puternic pe gheaţă şi execută împingerea. Atragem atenţia asupra poziţiei corecte a trunchiului şi asupra bunei coordonări a tuturor mişcărilor.

Clişeele 4—5. După ce a executat împingerea, piciorul drept se desprinde de gheaţă şi se mişcă înapoi. Prin mişcări energice, braţele contribuie la o înaintare mai rapidă.

Clişeele 6—7. Isakova alunecă pe patina stîngă. Trunchiul este bine echilibrat, piciorul drept este tras lîngă cel stîng, braţele sînt relaxate şi atîrnă în jos. Atragem atenţia asupra poziţiei patinei stîngi, care este înclinată spre interior, ceea ce îi permite Isakovei să execute apoi o împingere puternică.

Clişeele 8—9. Piciorul stîng începe împingerea; în acest timp piciorul drept

este dus uşor înainte şi se aşază pe gheaţă cu vîrful; braţul stîng se mişcă înainte iar braţul drept execută mişcarea înapoi.

Clişeele 10—11 înfăţişează momentul împingerii cu piciorul stîng, care continuă pînă ce piciorul se întinde complet. Remarcăm mişcările energice ale braţelor precum şi faptul, că piciorul drept alunecă pe întreaga suprafaţă a lamei patinei.

Clişeul 12. Isakova îşi echilibrează bine poziţia corpului în timpul alunecării pe piciorul drept. După împingere piciorul stîng este relaxat. Mişcările coordonate ale braţelor permit sportivei să-şi echilibreze bine trunchiul pe piciorul puternic îndoit.

Clişeele 13—14 arată momentul aducerii piciorului stîng. In acest timp braţele sînt relaxate şi se mişcă aproape de genunchi. Trunchiul este de asemenea relaxat şi uşor ridicat.

In clişeele 15—16 se vede clar poziţia ghemuită a Isakovei. Braţul drept şi piciorul stîng se pregătesc pentru mişcarea următoare care va începe de data aceasta cu piciorul stîng. Se vede, cum Isakova, ghemuindu-se pe piciorul puternic îndoit, se găseşte în poziţia cea mai favorabilă pentru începerea pasului următor. In aceasta constă superioritatea tehnică a Isakovei faţă de celelalte patinatoare sovietice.

In clişeele 17—18 se vede cum mişcările foarte corecte ale picioarelor, braţelor şi trunchiului îi permit Isakovei să înainteze energic.

Cum se antrenează Tommy Konno*)

I. KUȚENKO
maestru emerit al sportului din U.R.S.S.

Halterofilul american Tommy Konno a cucerit titlul de campion mondial în anul 1952 la categoria ușoară, în anul 1953 — la categoria semimijlocie și în anul 1954 — la categoria mijlocie. În octombrie anul trecut, la Viena, participînd la categoria mijlocie, Konno a totalizat la triatlon 435 kg, greutatea lui proprie fiind de 78 kg (norma categoriei mijlocii — 75 — 82,5 kg). Aceasta dovedește că odată cu mărimea greutății proprii, Konno va putea obține în viitor rezultate și mai înalte.

Conformația fizică a lui Konno nu este de loc cea mai specifică halterofilului. El are o linie suplă și seamănă mai curînd cu un gimnast, înotător sau jucător de baschet. Prin antrenamente sistematice, judicios planificate, Konno a atins în atletica grea culmi pînă la care nu s-a ridicat nici un halterofil din categoria sa.

Astăzi continuă să mai circule părerea că în sportul halterelor succesul poate fi obținut numai de un sportiv cu o conformație fizică adecvată. Cei care gîndesc astfel omit o serie întreagă de elemente, ca de pildă arta de a mări corect forța, minimalizează rolul tehnicii, condiție indispensabilă a succesului — și subapreciază importanța voinței și hotărîrii.

Ca și maestrul emerit al sportului M. Satov, ca și egipteanul S. Gouda, sau englezul R. Waker, Konno a demonstrat cît de importante sînt pentru sportivi calitățile de voință, pe care a izbutit să le valorifice în mod desăvîrșit în minutele hotărîtoare ale luptei sportive. Așadar, „blocurile" de mușchi nu sînt întotdeauna unitatea de măsură a forței și artei sportivului.

Konno a participat pentru prima oară la concursuri în anul 1946, în California. Pe atunci nu avea nici 17 ani. Pînă la această dată el jucase baschet, se ocupase cu gimnastica acrobatică, atletismul, punînd un accent deosebit pe săritura în înălțime.

Înainte de jocurile olimpice Konno era un halterofil cunoscut. Participarea lui la Helsinki a atras atenția generală. Konno a început concursul fără succes. El a împins cu multă greutate 105 kg. În schimb rezultatul lui la smuls — 117,5 kg — a depășit recordul mondial, realizat cu 13 ani în urmă și care aparținea egipteanului Cham Su. La aruncat el a reușit fără eforturi performanța de 140 kg.

Konno a cîștigat titlul de campion olimpic. După acest succes, tînărul sportiv s-a dezvoltat rapid, și-a întărit mușchii, și-a mărit forța, iar greutatea lui proprie a depășit mult limitele categoriei ușoare. Rămînerea la această categorie de greutate însemna scăderea forțată în greutate, frînarea creșterii forței proprii și probabil dăunarea sănătății. Konno a ales o cale mai bună. El a trecut la categoria de greutate imediat superioară.

Anul acesta, amatorii de haltere din Moscova și Leningrad i-au văzut pe halterofilii americani, printre care s-a numărat și Konno care a concurat la categoria semimijlocie. Vremea ploioasă l-a împiedicat pe Konno, ca și pe ceilalți participanți, să obțină la Moscova cele mai bune rezultate ale sale. În timpul pauzelor el s-a învelit mereu cu plapuma, și-a acoperit capul cu prosopul și și-a fricționat corpul cu diferite lichide pentru încălzire.

Jonny Terpack, antrenorul lui Konno, care cunoaște bine limba ucraineană, mi-a spus atunci:

---

*) Din Sovetski Sport, nr. 116.

— „Lui Tommy îi place căldura. Nici chiar frecţia noastră nu-i ajută. Îi place mult să se încălzească şi acordă o mare importanţă acestui fapt, socotind că tocmai căldura creează cele mai bune condiţii pentru lucrul muşchilor încordaţi la maximum".

La Leningrad Konno a concurat cu succes. El a stabilit un nou record mondial „la împins" — categoria semimijlocie — 132,5 kg şi a totalizat la suma triatlonului olimpic 422,5 kg, cifră care depăşeşte recordul oficial cu 15 kg (potrivit regulamentului acest record nu a putut fi omologat deoarece la întîlnire nu au participat halterofili din cel puţin 3 ţări).

Care sînt particularităţile aptitudinilor de halterofil ale lui Tommy Konno, pe care presa străină îl denumeşte deseori, „magnificul" sau „japonezul fenomenal", de dragul reclamei?

Cele cîteva antrenamente făcute în comun şi convorbirile avute cu Konno ne îngăduie să facem unele precizări. Revenind de la Leningrad, în tren, am stat de vorbă cu Konno. Halterofilii americani şi sovietici care abia terminaseră dîrza lor întrecere, au stat de vorbă cu însufleţire pînă noaptea tîrziu. Konno ne-a spus:

— „Multora nu le vine să creadă că în antrenamentul meu nu există nici secrete şi nici elemente senzaţionale pe care caută uneori să le născocească cu orice chip. Ca şi la ceilalţi campioni, succesele mele sînt roadele muncii şi ale dorinţei de a atinge culmile în sport. Dacă vrei să fii campion mondial sau să te apropii de acest titlu nu trebuie să stai în inactivitate şi să aştepţi ca titlul să vină de la sine, ci trebuie să te antrenezi mult şi în mod judicios".

În ultimul timp Konno se antrenează mai mult singur şi numai uneori cu tovarăşii săi de echipă. Konno afirmă că actualmente el se ocupă mai puţin cu alte ramuri de sport, deoarece nu are timp suficient. Atenţia principală o acordă antrenamentului cu haltera care este determinant în obţinerea rezultatelor superioare.

În cursul săptămînii el face 3—4 antrenamente principale la cele trei probe, cu un mare număr de încercări (30—40) şi cu un mare efort (ajungînd pînă la 95% din cele mai bune rezultate). În zilele fără antrenament, el se odihneşte complet sau se ocupă puţin cu săriturile, înotul, jocurile. Konno practică aceste sporturi mai ales atunci cînd oboseşte în urma executării exerciţiilor dificile de forţă. Uneori, în zilele de odihnă, Konno se ocupă cu împingerea halterei. În perioada desfăşurării concursurilor, Konno micşorează efortul în exerciţiile clasice îngrijindu-se doar de precizia lor. În schimb el execută des şi cu greutăţi mari exerciţiile ajutătoare (împins din poziţia culcat, ridicări în braţe din atîrnat, genuflexiuni etc.), care măresc forţa musculară. Cu o lună sau o lună şi jumătate înainte de marile concursuri, Konno măreşte mult efortul la triatlonul clasic, ocupîndu-se de aceste mişcări în fiecare antrenament. În acest timp el execută exerciţiile ajutătoare tot cu greutăţi maxime, cu singura diferenţă că micşorează volumul în efortul general.

Konno acordă multă atenţie, în fiecare şedinţă, antrenamentului pentru procedeul împins. El nu este adeptul a numeroase împingeri de la piept într-o singură repriză. Cînd este bine antrenat, Konno împinge la început o greutate mică, apoi trece brusc la greutatea mijlocie (75—85% faţă de cea maximă) împingînd haltera cîte o singură dată.

Konno, ca şi toţi halterofilii americani foloseşte pe scară largă exerciţiile ajutătoare. Pentru mărirea forţei de împingere de la piept, Konno apreciază şi consideră foarte util exerciţiul de împins din poziţia culcat. La Stockholm am putut vedea cum după antrenament el s-a culcat pe o bancă şi a împins de la piept 150 kg (cel mai bun rezultat al lui — 160 kg).

În mod succesiv, pe perioade de antrenament, Konno împinge cu apucare îngustă, lată de după cap, şi mai ales pe o scîndură înclinată (mărind unghiul de înclinare pînă la 50°—60°).

Konno se ocupă deseori cu împingerea greutăţilor mici din poziţia şezînd, stînd culcat. El este capabil să împingă două greutăţi de cîte 50 kg, de 10 ori, sprijinindu-se cu piciorul de perete. Konno execută exerciţiul smuls şi ridicarea halterei pe piept la aruncat, prin stilul „genuflexiune pronunţată". După cifra record de 117,5 kg la smuls (categoria uşoară), rezultat obţinut la jocurile olimpice în urma unei încercări excepţionale din punct de vedere tehnic, Konno nu a reuşit să repete această încercare în acelaşi stil ireproşabil. Deşi rezultatele la „smuls" au crescut pînă la 125 kg (foarte puţin în comparaţie cu cele de la împins şi aruncat), totuşi în tehnica lui

Konno există lipsuri, iar echilibrul și precizia în timpul genuflexiunilor nu au siguranță, sau păcătuiesc prin „fragilitate" cum s-a pronunțat însuși Konno. Rezultatul slab obținut la „smuls" este explicat de către Konno prin accentul excesiv pus pe antrenamentul de împins. In scurt timp el va modifica antrenamentul de smuls și va încerca să smulgă peste 130 kg.

Văzîndu-l pe Duganov la Leningrad atunci cînd a depășit recordul mondial la smuls obținînd 132,5 kg, Konno l-a felicitat sincer.

— Iată o încercare cu adevărat excepțională. Aici am ce învăța. Sînt sigur că dacă Duganov ar fi fost antrenorul meu, aș fi realizat probabil același lucru! — spuse el entuziasmat.

Konno s-a dovedit un adevărat maestru la procedeul aruncat — a treia probă a poliatlonului, care încheie lupta sportivilor. Executarea sigură a acestui procedeu a adus în repetate rînduri victoria lui Konno.

Ca și toți sportivii care folosesc „genuflexiunea pronunțată" Konno acordă o mare atenție forței picioarelor. El execută genuflexiuni aproape în fiecare antrenament. La Stockholm, în cadrul antrenamentului, el a executat genuflexiuni avînd pe piept haltere grele de 150—170 și 180 kg. In anul 1953, în cadrul unei demonstrații el a executat o genuflexiune avînd pe umeri o halteră de 210 kg. Apoi a executat 15 genuflexiuni consecutive cu o greutate de 160 kg. Pentru perfecționarea ridicării „la smuls" Konno execută „genuflexiunea pronunțată" cu o greutate de 140 kg pe brațele întinse vertical. De aici reiese clar de ce Konno nu întîmpină aproape niciodată dificultăți atunci cînd se ridică din genuflexiune pronunțată la procedeul „aruncat".

Pentru dezvoltarea forței tracțiunii, Konno smulge deseori cu un braț (cu dreptul sau cu stîngul) de la dușumea sau de pe un piedestal, mărind greutatea pînă la 77 kg. El execută tracțiunea cu apucare îngustă și lată și smulge sau încarcă foarte mult pe piept, din „atîrnat".

La unele antrenamente Konno consacră mult timp aruncării de la piept: de pe suporți sau cu servire la piept. La acest exercițiu el a obținut odată 185 kg.

Un alt exercițiu ajutător pentru procedeele împins și aruncat de la piept, este aruncarea greutății de la piept, fără genuflexiune („schwung"). In acest caz, el nu depărtează și nu îndoaie picioarele, ci le aruncă ușor în lateral și îndoaie ușor genunchiul. Acesta este exercițiul preferat a lui Konno, în care a obținut rezultate de 160 kg.

Familiarizîndu-ne în linii mari cu antrenamentele lui Konno putem trage concluzia că el acordă puțină atenție dezvoltării vitezei. Principala orientare a antrenamentelor lui este mărirea necontenită a forței prin folosirea exercițiilor ajutătoare.

Konno știe să-și concentreze foarte bine atenția și voința pentru executarea exercițiilor.

Din activitatea Asociației pentru cultură fizică și sport Locomotiva

APOSTOL CHIRULESCU
secretarul Consiliului central al asociației sportive Locomotiva

Se împlinesc șase ani de la înființarea Asociației pentru cultură fizică și sport Locomotiva, care cuprinde ramurile de producție: C.F.R.— P.T.T.R. și Transporturi aeriene, navale și rutiere.

Obiectivele pe care și le-a propus asociația de la începutul activității ei au fost următoarele:

— atragerea în masă a membrilor de sindicat și a membrilor lor de familie, pentru practicarea regulată a sportului, educarea lor în scopul formării unor adevărați constructori ai socialismului, dezvoltați multilateral, sănătoși, puternici, plini de viață, devotați patriei noastre, gata pentru muncă și apărarea Republicii Populare Romîne;

— ridicarea nivelului tehnic al sportivilor pentru a fi capabili să îmbunătățească recordurile sportive ale colectivelor, ale Asociației Locomotiva și ale Republicii Populare Romîne.

La înființarea asociației exista o activitate sportivă foarte redusă, slab dezvoltată ce era desfășurată de fostele cluburi sportive C.F.R., Telefoane, P.T.T. etc., în majoritatea dintre ele practicîndu-se numai sporturile favorite și pentru un număr extrem de redus de salariați din aceste întreprinderi.

Pentru a rezolva în mod practic sarcina pusă în fața Asociației Locomotiva de partid și guvern, Consiliul central al asociației a ținut seama de următoarele probleme:

— fixarea cadrului organizatoric al asociației, care să asigure cuprinderea maselor și îndrumarea lor în această activitate;

— asigurarea aparatului conducător din elemente capabile și dezvoltarea în rîndul acestora a simțului de răspundere față de muncă;

— recrutarea și selecționarea cadrelor tehnice — antrenori, tehnicieni, instructori — bine pregătite profesional, pentru a putea instrui masele în vederea obținerii unor performanțe sportive la nivelul cerințelor mereu crescînde ale sportului de tip nou;

— orientarea întregii activități a asociației spre atragerea maselor și educarea lor în spiritul dragostei față de regimul nostru democrat popular;

— asigurarea bazei materiale — baze sportive, material, echipament etc., care să ofere posibilitatea unei pregătiri continue a sportivilor noștri.

La începutul înființării asociației noastre, exista tendința nejustificată de a se recruta elemente gata formate, nestabile, fapt ce a dus la fluctuații mari de sportivi, tendințe de vedetism și rezultate slabe în întrecerile sportive, neglijîndu-se munca vie cu oamenii pentru a scoate la iveală elemente dotate cu posibilități fizice de dezvoltare pentru a atinge culmile măiestriei

sportive. De aici, necesitatea de a crește cadre de sportivi proprii, legate de locul de producție, de familie și de orașul respectiv, educate în spiritul patriotismului socialist și care să răspundă cu entuziasm la chemările asociației.

In anii 1954—1955 s-a acordat o atenție deosebită colectivelor sportive, ca verigi de bază ale mișcării sportive sindicale, deoarece ne-am dat seama că numai astfel poate fi asigurată o activitate de masă și posibilitatea de a crește sportivi fruntași. Indrumate de Consiliul central al asociației Locomotiva, colectivele au elaborat calendarul intern prin care s-a pus accentul pe acțiunile de masă : întreceri în cadrul cercurilor sportive și între cercuri la diversele jocuri sportive, participarea la crosuri, întreceri dotate cu cupe și fanioane, care se dau cercului sportiv fruntaș în cadrul colectivului. De asemenea s-a pus accentul și pe îndeplinirea planului de dezvoltare care a fost defalcat pe cercuri și pe mărirea numărului de membri în cercurile sportive.

Pentru a se crea o legătură strînsă între sindicat și mișcarea sportivă, cercurile sportive au fost înființate pe structura organizatorică a comitetelor sindicale de secție, iar președintele biroului de conducere al cercului sportiv este membru în comitetul sindical de secție.

Cele 122 colective sportive existente astăzi în asociația noastră, care cuprinde 46.187 membri ce activează în 318 secții pe ramuri de sport organizează periodic adunări generale unde se supun discuțiilor activitatea pe o anumită etapă determinată, fapt ce contribuie la îmbunătățirea permanentă a muncii sportive.

Această creștere a numărului colectivelor și al sportivilor reprezintă un progres serios al asociației noastre față de anul 1952, cînd existau 15.324 membri și numai 249 secții pe ramuri de sport.

Asociația Locomotiva înregistrează o creștere și în ceea ce privește calificările sportive. Pentru a ne edifica mai bine asupra celor afirmate mai sus, dăm următoarele cifre :

	Recorduri R.P.R.	Campioni R.P.R.	Maeștri ai sportului	Sportivi categ. I	Sportivi categ. II	Sportivi categ. III
1953	5	12	6	1982	2264	1486
1954	12	54	19	3186	5318	6113

Această creștere a putut fi realizată datorită unei munci organizatorice susținute desfășurată de un larg activ obștesc.

Pentru a fi cunoscute obiectivele anuale ale asociației, ținînd seama de părerea colectivelor sportive și a tehnicienilor, la începutul anului 1955 am organizat o serie de consfătuiri pe discipline sportive la care au participat sportivii fruntași, antrenorii și conducătorii de colective.

Consiliul central al asociației Locomotiva s-a preocupat de ridicarea nivelului politic și cultural al membrilor săi. In ultimii trei ani au fost școla-

rizaţi în şcoli sindicale superioare şi medii peste 150 de sportivi. In fiecare an, asociaţia noastră organizează pe centre cursuri de reîmprospătare a cunoştinţelor şi de instruire a activului nostru sportiv.

Pentru ridicarea nivelului politico-ideologic activul sportiv care munceşte în aparatul asociaţiei este încadrat în învăţămîntul de partid.

Astăzi noi ne mîndrim cu o serie de activişti şi sportivi care fac cinste întreprinderilor noastre şi datorită meritelor lor au fost promovaţi în diferite munci de răspundere:

Inginerul Andrei Rădulescu este şeful secţiei turnătorie de la Atelierele Griviţa Roşie şi secretarul colectivului sportiv; pilotul de linie la TAROM Bella Laslo, decorat cu ordinul muncii clasa a II-a este în acelaşi timp şi un bun schior; activistul sportiv Dumitrescu Dumitru, preşedintele Consiliului sportiv regional Bucureşti este decorat cu medalia muncii; Petrescu Cristodor campion R.P.R. la canotaj este inginer şef în complexul C.F.R. Bucureşti-mărfuri; inginerul Vizireanu C. preşedintele colectivului sportiv I.C.C.F. Cluj este şi şeful unui şantier de construcţii; inginerul Franciscovici Oscar, mult stimat de muncitorii din locul de producţie pentru inovaţiile sale care contribuie la ridicarea productivităţii muncii, joacă în echipa de fotbal Locomotiva Timişoara.

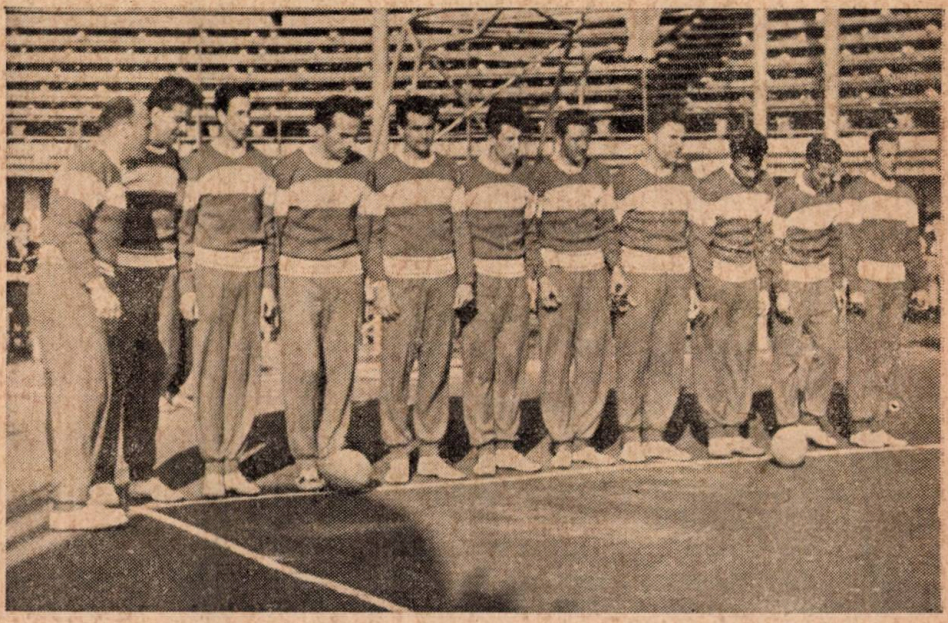
Munca organizatorică sprijinită direct de prezidiile comitetelor centrale ale sindicatelor C.F.R. — P.T.T.R. şi Transporturi, strîns împletită cu munca politică şi de educaţie, sprijinită de organele de partid din întreprinderile, secţiile şi sectoarele politice de la calea ferată a creat posibilitatea creşterii prestigiului asociaţiei noastre.

Alegerile sportive sindicale din anii 1954—1955 au scos la iveală cadre de conducere capabile, cu experienţă, tovarăşi cu orizont larg, care nu precupeţesc nimic pentru realizarea obiectivelor fixate în adunările generale pe colectiv. Odată alese aceste cadre bine instruite putem spune că ele constituie elementul principal cu ajutorul căruia sînt traduse în fapt sarcinile asociaţiei. La aceste alegeri au fost promovaţi o serie de tovarăşi care prin natura muncii lor profesionale se deplasează deseori pe teren. Aceştia odată cu activitatea lor profesională desfăşoară şi o muncă activă obştească în colectivele sportive, prezentînd lunar informări scrise şi verbale. Trimestrial sînt organizate şedinţe de analiză a muncii la nivelul consiliilor sportive regionale, unde participă şi preşedinţii colectivelor sportive subordonate.

Asemenea metode foloseşte şi Consiliului central al asociaţiei, la nivelul celor trei ministere şi a celor 2 comitete centrale sindicale pe ramuri de producţie. In plus, prezidiul Consiliului central al asociaţiei Locomotiva, recrutează trimestrial pe cei mai buni activişti obşteşti şi cadre tehnice bine pregătite profesional din Bucureşti şi provincie. Toţi aceştia sînt instruiţi la Bucureşti şi apoi trimişi pe teren pe o perioadă de cîte 10—15 zile. In felul acesta se obţine o dublă realizare: un schimb preţios de experienţă între colectivele sportive fruntaşe şi cele rămase în urmă, precum şi un control şi o îndrumare sistematică.

Pentru conducerea şi îndrumarea tehnică a activităţii de cultură fizică şi sport în Asociaţia Locomotiva, la începutul anului 1955 s-a înfiinţat pe lîngă consiliile sportive regionale, Consiliul orăşenesc Bucureşti şi pe lîngă

Consiliul central al asociației sectoare tehnice cu scopul de a îndruma, coordona și pune în aplicare, pe bază de studiu, metodele cele mai potrivite în procesul de instruire al secțiilor sportive din raza lor de activitate. In aceste sectoare tehnice sînt încadrați tehnicienii cei mai bine pregătiți, absolvenți ai Institutului de Cultură Fizică, antrenori cu o bogată experiență, medici cu cunoștințe sportive, precum și sportivi fruntași cu cunoștințe avansate în sport. Aceștia urmăresc pe teren activitatea sportivilor și pregătirea lor, organizează consfătuiri cu sportivii, țin referate în fața antrenorilor asupra celor mai bune metode ce trebuie aplicate în cadrul procesului de instruire și supun discuțiilor aspectele negative observate în munca antrenorilor.



Locomotiva I.C.F. București campioană R.P.R. pe anul 1955.

Cei ce activează în sectoarele tehnice au de asemenea împuternicirea de a controla activitatea antrenorilor și instructorilor, de a urmări performanțele sportivilor, de a face propuneri pentru promovarea cadrelor tehnice și pentru școlarizarea și calificarea instructorilor. Ei studiază pe teren posibilitățile de înființare a noi centre de pregătire pe baza condițiilor deja create, fac propuneri pentru amenajarea bazelor sportive și pentru repartizarea cadrelor tehnice acolo unde este simțită lipsa lor.

Materialele sportive primite de asociație pe baza repartiției de la Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport sînt dirijate în raport cu propunerile sectorului tehnic colectivelor și sportivilor.

Pentru stimularea dezvoltării sportului de performanţă s-au înfiinţat nuclee puternice la o serie de ramuri de sport în Bucureşti şi provincie, dotate cu baze şi material sportiv, încadrate cu tehnicieni bine pregătiţi profesional, care au început să dea rezultate din ce în ce mai bune. Iată cîteva exemple :

La Sibiu s-a înfiinţat un centru de antrenament pentru oină, condus de antrenorul Ciolacu în care au fost încadraţi toţi tinerii din unităţile noastre, fapt care a dus la obţinerea unor progrese. Dacă în trecut asociaţia noastră nu putea prezenta la Spartachiada sindicală şi la campionatele R.P.R. cel puţin o echipă de oină, la faza interasociaţii a Spartachiadei sindicale de oină din anul 1954, asociaţia noastră s-a clasat pe locul IX, iar în anul acesta pe locul IV. La I.C.C.F. Cluj şi Complexul C.F.R. Bucureşti s-a înfiinţat cîte un centru de haltere sub conducerea unui instructor capabil, ceea ce va crea posibilitatea ca la campionatele R.P.R. din anul 1956 să putem prezenta un lot bine pregătit.

La Bucureşti (la C.T.F.T., Direcţia Regională C.F.R. Bucureşti), Timişoara, Craiova şi Constanţa s-au înfiinţat centre de antrenament pentru volei. De remarcat că în anul acesta am obţinut la volei rezultate care nu au fost atinse niciodată de noi : în calificările pentru campionatele R.P.R. la fete şi băieţi am avut 4 echipe; în concursurile de calificare la juniori pentru titlul de echipă campioană R.P.R. am prezentat 3 echipe dintre care 2 au devenit campioane: C.F.R. Timişoara şi Direcţia Regională C.F.R. Bucureşti. La seniori, Locomotiva I.C.F. Bucureşti a devenit campioană R.P.R. pe anul 1955.

La rugbi nucleul de bază îl formează centrul de antrenament de la Griviţa Roşie Bucureşti unde sînt formaţi sportivi tineri şi bine pregătiţi, care vor întări prima echipă de la Griviţa Roşie.

Pe lîngă Institutul de Căi Ferate Bucureşti s-a format încă o echipă de rugbi care a promovat în prima categorie, precum şi multe echipe de juniori dintre care una a participat la finalele campionatelor R.P.R. de juniori.

In urma sprijinului primit din partea Consiliului Central al Sindicatelor am putut termina bazinul acoperit de la Cluj, ceea ce a făcut posibilă înfiinţarea unui centru de antrenament, unde numai după un an şi jumătate de la înfiinţare s-au ridicat 2 campioni R.P.R. de juniori la probele individuale de înot, precum şi o echipă de polo.

In Bucureşti şi Cluj am consolidat cele 2 centre de pregătire pentru atletism ceea ce a făcut posibilă creşterea simţitoare a nivelului acestei ramuri de sport în Asociaţia Locomotiva.

In ceea ce priveşte canotajul asociaţia noastră a înfiinţat centrul de pregătire de la Sulina unde în anii 1954—1955 a fost pregătit echipajul de canoe 10+1, care a participat la cursa de mare fond pe Dunăre. Asemenea centre s-au mai înfiinţat la Galaţi, Brăila şi Bucureşti.

Asociaţia noastră a mai înfiinţat centre de pregătire pentru baschet, fotbal, schi, tir, handbal, gimnastică, box şi lupte. Datorită acestui fapt Asociaţia Locomotiva a obţinut în acest an numeroase titluri de campioni R.P.R. la seniori şi în special la juniori, precum şi îmbunătăţirea unor recorduri R.P.R.

Astăzi ne putem mîndri cu sportivii noștri care în cadrul campionatelor R.P.R. din anul acesta au cucerit 146 titluri de campioni R.P.R. (la seniori și juniori) la următoarele ramuri de sport: motociclism, înot, atletism, canotaj, lupte, polo, 3 titluri de campioni R.P.R. pe echipe la volei masculin seniori și juniori-junioare și un titlu la rugbi. De asemenea au obținut 12 norme de clasificare de maestru al sportului precum și o creștere simțitoare în clasificările la categoria I, unde peste 900 sportivi au obținut standardurile corespunzătoare.

In ceea ce privește întîlnirile internaționale nu putem să nu evidențiem rezultatele bune obținute de echipele noastre. Este o cinste pentru asociația noastră că 7 jucători de rugbi au făcut parte din lotul reprezentativ al orașului București, care în turneul întreprins în Anglia a adus un aport la creșterea prestigiului sportiv al patriei noastre.

Echipa de fotbal Locomotiva Grivița Roșie, recent promovată în categoria A, în jocurile internaționale susținute (3 în U.R.S.S., 2 în R. P. Albania, 3 în R. P. Bulgară și 2 în țară) precum și echipa Locomotiva Timișoara în cele 2 jocuri internaționale au obținut rezultate de valoare.

Cercul Sportiv Turnătorie din Atelierele Grivița Roșie fruntaș în întreceri, a cîștigat cupa și steagul „Cercului fruntaș" al colectivului.

Echipele de volei masculine și feminine campioane ale colectivului sportiv Locomotiva Grivița Roșie cîștigătoare în întrecerile între cercuri.

In lotul reprezentativ al țării noastre clasat pe locul II în campionatul european de volei care a avut loc anul acesta la București asociația noastră a avut 4 jucători. Recenta demonstrație de rugbi organizată de asociația noastră cu sprijinul Comitetului Central al Sindicatelor și al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, în R.P. Bulgaria demonstrează preocupările noastre pentru întărirea legăturilor de prietenie ce se pot crea prin sport.

La obținerea acestor succese au contribuit cadrele noastre tehnice ca de exemplu: Pîrcălăbescu Gheorghe la rugbi, Koin Milorad din Timișoara la volei, care a reușit să pregătească în condițiile cele mai bune echipa de volei a juniorilor devenind campioană R.P.R. pe anul 1955. Asemenea exemple oferă și Hogea Virgil, antrenor de haltere, Slivăț de la Locomotiva Arad la fotbal, Petrescu Gheorghe de la I.C.F. București la volei și alții.

Faptul că pe zi ce trece sportivii noştri obţin rezultate din ce în ce mai bune — recorduri personale, regionale şi R.P.R. — constituie pentru asociaţia noastră stimulentul moral de a munci mai bine, mai organizat şi cu mai multă atenţie pentru a scoate la iveală şi a promova în mod chibzuit noi sportivi care să cucerească performanţe de valoare.

Cu toate rezultatele bune obţinute de sportivii noştri în anul 1955, în activitatea asociaţiilor mai există încă unele lipsuri.

Unele echipe fruntaşe ca de exemplu echipele de fotbal Locomotiva Timişoara şi în special Locomotiva Constanţa şi Locomotiva Tg. Mureş au obţinut rezultate slabe. Colectivele sportive respective şi antrenorii nu au reuşit să încadreze o disciplină unitară în echipe şi din această cauză procesul de pregătire în aceste secţii a lăsat mult de dorit. Consiliul central nu a îndrumat în suficientă măsură cadrele tehnice.

De asemenea în ceea ce priveşte dezvoltarea unor ramuri de sport ca: halterele, luptele, oina şi natatia, Consiliul central al asociaţiei nu le-a sprijinit suficient în munca lor pentru a obţine performanţe de valoare. Deşi în şcolile existente în asociaţia noastră s-a dus o activitate susţinută de ridicare a nivelului de pregătire nu s-au fixat însă obiectivele precise pentru dezvoltarea ramurilor de sport arătate mai sus.

Cu toate că la unele ramuri de sport avem tehnicieni suficienţi, ca de exemplu la box, nu putem să ne prezentăm cu o selecţionată bine pregătită şi aceasta datorită slabei îndrumări a tehnicienilor noştri de către sectorul de instruire sportivă.

Faţă de numărul de muncitori existenţi în cadrul ramurilor noastre de producţie, numărul de membri încadraţi în secţii pe ramuri de sport este încă redus şi aceasta pentru că nu s-au organizat mai des concursuri de masă. Sînt încă destul de multe colective, ca de exemplu Direcţia Regională C.F.R. Cluj, Atelierele C.F.R. Timişoara, Direcţia Regională C.F.R. Craiova etc., care nu acordă o atenţie suficientă obţinerii de performanţe. La Craiova, unde există secţia de box în care activează maestrul sportului Zaharia Petre, rezultatele sînt foarte slabe, din cauza lipsei de îndrumare şi a neseriozităţii cu care colectivul sportiv priveşte activitatea acestei secţii.

Este necesar ca asociaţia să intensifice şi mai mult controlul asupra pregătirii sportivilor fruntaşi şi să acorde o atenţie mai mare organizării acţiunilor de masă.

In planul de perspectivă pentru anul viitor, Consiliul central al asociaţiei a prevăzut organizarea de campionate tradiţionale sub formă de ceferiade, cu participarea şcolilor profesionale C.F.R. — P.T.T.R. şi Transporturi la tir, schi, natatie, gimnastică şi volei, care să contribuie la creşterea activităţii.

Asociaţia noastră va sprijini munca pentru ridicarea performanţelor la tir, atletism şi lupte dotînd centrele de pregătire cu materialele necesare şi tehnicieni calificaţi.

Acestea sînt obiectivele ce şi le propune asociaţia în viitorul apropiat.

Termenii sportivi în „Dicționarul limbii romîne literare contemporane"

MIRCEA TUDORAN
redactor la ziarul „Sportul popular"

În anii regimului de democrație populară, ani de intensă activitate sportivă și de muncă susținută pentru organizarea culturii fizice și a sportului, în rîndurile celor ce se ocupă cu problemele sportive și în rîndurile celor ce fac sport, au pătruns o sumedenie de termeni sportivi noi. Terminologia sportivă romînească este nouă, de cel mult 40—50 ani și ea are încă, în ciuda eforturilor făcute în special în ultimii 10 ani, foarte multe cuvinte de origine străină, dintre care multe necesită o explicare clară.

Din această cauză a fost așteptată cu legitim interes apariția primului volum al „Dicționarului limbii romîne literare contemporane" (Editura Academiei R.P.R., 1955), care, într-adevăr reprezintă un prețios ajutor în clasificarea, stabilirea și unificarea lexicului din domeniul sportiv.

La o lectură fugară a paginilor dicționarului, cercetătorul constată că o parte din termenii sportivi și din cuvintele cu nuanță sportivă, sînt trecute în paginile sale. Mulți termeni tehnici sportivi, multe expresii întrebuințate de sportivi au primit în dicționar explicațiile cele mai juste și ele vor fi de un real folos în munca de zi cu zi a activiștilor sportivi, ca și în munca de viitor a cercetătorilor din acest domeniu.

Analizînd însă termenii sportivi cuprinși în dicționar și avînd în vedere și termenii necuprinși, care sînt destul de mulți, se constată lipsuri numeroase, care demonstrează că autorii lui nu s-au documentat în suficientă măsură în acest domeniu de activitate.

In prefață se spune că acest dicționar „nu trebuie să cuprindă cuvintele de jargon sau cuvintele care nu au decît o circulație restrînsă, regională" (pag. X) și că dicționarul „a căutat să înfățișeze în primul rînd aspectul actual, în plină dezvoltare al limbii noastre" (pag. X). Sîntem de acord cu acest lucru, numai că autorii dicționarului nu au fost ei înșiși consecvenți cu cele expuse în prefață, pentru că dacă în țara noastră un milion de oameni fac sport și alte milioane de la orașe și sate asistă în fiecare duminică la întreceri sportive, cuvintele și termenii sportivi nu pot fi socotiți ca avînd „o circulație restrînsă". Era necesar ca în paginile dicționarului aceste cuvinte să fie mai bogat reprezentate; din cele 10.272 de cuvinte cuprinse în primul volum, numai 60—70 sînt din domeniul sportului!

Explicațiile date la termenii tehnici sportivi, dintre care foarte mulți provin din limbile engleză și franceză, dau naștere la multe confuzii. Parte din aceste explicații sînt învechite. De pildă, înotul CRAUL

(pag. 569) este definit ca „sistem de înot în care mișcarea picioarelor are alt ritm decît cea a mîinilor, iar capul rămîne cît mai mult sub apă (ceea ce dă sprinteneală și iuțeală)". Sîntem de acord cu prima parte a definiției, dar partea a doua este învechită. Azi craul-ul se înoată cu capul și o parte din umeri afară din apă, iar viteza nu numai că nu a scăzut, ci s-a mărit. De asemenea, înotul craul nu este un „sistem" de înot (așa cum scrie în dicționar), după cum nici înotul BRAS (pag. 271) nu este un „fel" de înot; ambele sînt *procedee tehnice*. Termenul CANOTAJ (pag. 325) este definit ca fiind „vîslitul practicat ca sport". Definiția nu este completă și precisă și, mai ales, nu este dată din punct de vedere sportiv. O definiție justă ar fi trebuit să sune în felul următor: canotajul este o ramură a sporturilor nautice și cuprinde, după felul ambarcațiilor pe care se practică, canotajul popular, canotajul academic, caiacul și canoea; înaintarea acestora se face cu ajutorul ramelor, vîslelor sau a padelelor acționate de sportivi. Și fiindcă este vorba de sporturile nautice, trebuie arătat că în acest domeniu lipsurile dicționarului sînt serioase. Astfel, este greșită definiția dată CAIACULUI (pag. 312), din care se înțelege că acesta este o ambarcație pentru o singură persoană. In realitate, caiacele pot fi: de turism (de 1 și 2 persoane), de instruire (de 1, 2 și 4 persoane) și de concurs (de 1, 2, 4 și 8 persoane). (Se spune caiac „de concurs" și nu „de curse"). Lipsesc complet cuvintele: *canoe* (ambarcație de turism și concurs ce poate ajunge pînă la 10+1 persoane), *coca* (în sensul învelișului bărcilor), *chilă* (în sensul șipcii ce merge pe fundul unei bărci de la pro vă la pupă și care formează baza bărcii); acest cuvînt este menționat în dicționar la pag. 409, dar numai cu înțelesul de măsură veche de greutate, *copastie* (scîndură fixată pe marginea superioară a cocii, de-a lungul întregului bordaj, pe capetele superioare ale crivacelor și pe care se montează furcheții), *crivac* (niște scînduri din lemn de esență tare, îndoite, care asigură rigiditatea bărcii și iau forma ei; împreună cu chila, alcătuiesc scheletul bărcii), *cocpit* (locul unde stau sportivii într-un caiac) etc.

Există multe cuvinte în limba noastră, care pe lîngă înțelesul lor propriu, au și un înțeles sportiv. „Dicționarul limbii romîne literare contemporane", explică în majoritatea cazurilor numai sensul lor propriu și trece sub tăcere sensul sportiv, deși ei sînt frecvent folosiți în limbajul sportivilor și sînt prezenți în cronicile ziarelor de specialitate, ca și în rubricile cu știri sportive din alte ziare.

Astfel, ne surprinde faptul că la cuvîntul ARBITRAJ (pag. 116) nu se vorbește nimic despre sensul lui sportiv, deși ceva mai jos, la cuvîntul ARBITRU, este remarcat și acest sens. Se vorbește pe larg de AVIAȚIE (pag. 177), dar nu se pomenește nimic de *aviație sportivă* (a nu se confunda cu aeromodelismul). Lipsește din dicționar sensul sportiv al cuvîntului BEC (așa cum este numit, în mod popular, fundașul la fotbal), deși cuvîntul este explicat la pag. 224. La pag. 198 se vorbește de BAREM, dar nu și în sensul sumei de bani pe care un arbitru o primește pentru a arbitra un meci. Nu se vorbește nimic despre BÎRNĂ (pag. 246) ca aparat de gimnastică.

Iubitorii boxului sînt miraţi, că mulţi termeni folosiţi în acest sport, nu sînt menţionaţi şi cu acest sens deşi cuvintele respective sînt trecute în dicţionar. De exemplu: la COCOŞ (pag. 482), nu se arată că se dă această denumire unei categorii de greutate (54 kg) la box; la COCHILIE (pag. 480), nu se arată că este o apărătoare a testiculelor, folosită de boxeri în timpul meciului şi, de asemenea, nu se arată la CROŞET (pag. 586) că este o lovitură laterală cu braţul îndoit, folosită în box

Iubitorii, foarte numeroşi, ai fotbalului, nu găsesc în dicţionar explicaţia expresiei *careu magic* (careul imaginar format la fotbal de cei doi *halfi* de margine şi cei doi *interi,* în sistemul de joc denumit WM, careu denumit astfel fiindcă de corecta lui formă depinde randamentul unei echipe într-un meci), în timp ce cuvîntul *corner,* atît de întrebuinţat în relatările cronicarilor de specialitate, ca şi cuvîntul *acroşaj* nici nu sînt menţionate.

In categoria cuvintelor care au şi un înţeles sportiv, nemenţionat în dicţionar, mai intră şi CONTRAATAC (pag. 535), unde se arată numai sensul militar al acestui cuvînt, nu şi acela de contraatac la fotbal, baschet etc.; la COBORIRE (pag. 478) trebuia să se arate că se dă această denumire unei probe la schi, în timp ce la CULCAT (pag. 596-597) trebuia menţionat că aceasta este o poziţie de tragere cu arma la concursurile de tir. In aceeaşi categorie mai intră CAPAC (pag. 328) ca termen folosit în baschet, CARENA (pag. 337) în sensul „învelişului" aerodinamic folosit la motociclete, în cursele de viteză, pentru mărirea vitezei, CULOAR (pag. 598) ca termen folosit în atletism, înot, canotaj, patinaj viteză etc. şi care arată spaţiul delimitat în care un sportiv poate alerga, înota, patina etc., în concursurile respective, spaţiu pe care dacă-l depăşeşte este sancţionat. Alte exemple: CATEGORIE (pag. 347), CALIFICARE (pag. 318) etc.

Este ştiut că baza organizatorică a mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră este colectivul sportiv. Şi totuşi, nici acest termen nu există în dicţionar. Deşi se vorbeşte de COLECTIV (pag. 489), se dă ca exemplu numai „colectiv de redacţie" şi „colectiv de catedră"!

O lipsă de orientare în problemele sportive, o dovedeşte faptul că foarte mulţi termeni au primit definiţii confuze sau greşite.

Astfel la pag. 252 se arată că BOBUL este o „sanie de 3 sau 4 persoane", cînd este ştiut că boburile sînt numai de 2 şi de 4 persoane. De asemenea trebuia menţionat că bobul este o sanie de un format special, de o construcţie specială, folosită la coborîri numai pe pîrtii speciale. Despre BOMBĂ (pag. 262) se menţionează că este un termen folosit „la sporturile cu mingea", care înseamnă o „lovitură de minge trasă puternic (în poartă sau în plasă)". Mai întîi trebuie spus că este o lovitură trasă puternic cu mingea în poartă sau peste plasă, nicidecum în plasă.

Confuză este şi definiţia CROSEI (pag. 586): „un fel de baston curbat la un capăt, folosit la jocul de hochei, polo şi golf". Mai întîi, crosa este curbată numai la hocheiul pe iarbă, în timp ce la hocheiul pe gheaţă are forma unui unghi obtuz, cu partea care alunecă pe gheaţă dreaptă, pentru a permite această alunecare şi un control cît mai bun

al pucului. De asemenea (făcînd precizarea că există polo pe apă şi polo pe iarbă), trebuie arătat că ea nu este folosită nici la unul nici la altul, pentru că polo-ul pe apă, practicat şi în ţara noastră, se joacă cu mingea, iar polo-ul pe iarbă se practică călare, fiecare călăreţ avînd în mînă un fel de ciocan de lemn, lung de 1,30 m, cu care loveşte o minge de lemn.

Este bună explicaţia dată verbului CENTRA (pag. 386), dar exemplul este complet greşit: „fundaşul opreşte mingea şi centrează", deoarece într-o echipă de fotbal, fundaşul are rolul să degajeze, de centrat, centrează extremele. Bineînţeles, în decursul unui meci se poate întîmpla ca un fundaş să ajungă în situaţia de a centra mingea, dar situaţia nu se poate generaliza şi da ca exemplu.

In zadar ar căuta un sportiv explicaţii la termeni ca: a claca, clacaj, ciclocros, crosist etc., pentru că astfel de cuvinte nu sînt menţionate în dicţionar. De asemenea, lipsesc unele cuvinte care au o largă circulaţie deşi au intrat destul de curînd în limbă. Dintre ele fac parte şi *bascheţi* (folosit numai la plural) adică ghetele sau pantofii speciali purtaţi în timpul unui meci de baschet de *baschetbalişti* sau de *baschetbaliste* (două cuvinte care de asemenea lipsesc din paginile dicţionarului) după cum la litera T, va trebui ca pe lîngă tenis să fie trecut şi cuvîntul *tenişi*.

In cadrul dicţionarului se mai observă greşeli şi în alegerea citatelor necesare explicării termenilor sportivi, unde niciodată nu s-a apelat la ziare, reviste sau lucrări de specialitate. De altfel, la bibliografia consultată se remarcă absenţa totală a acestor ziare, reviste sau lucrări cu caracter sportiv (literar sau tehnic). Aceasta este şi cauza numeroaselor greşeli în acest domeniu.

Scăderile pe care „Dicţionarul limbii romîne literare contemporane" le conţine în domeniul terminologiei sportive, sînt destul de serioase. Pentru înlăturarea lor din viitoarele volume şi ediţii, este necesar ca în redacţia dicţionarului să existe un colectiv de specialişti în domeniul sportului, care să dea explicaţiile cele mai bune termenilor sportivi şi să le înlăture pe cele greşite.

In ciuda tuturor lipsurilor arătate aci, dicţionarul are merite însemnate şi în acest domeniu, fiind, de altfel, singurul dicţionar romîn care se ocupă şi de această problemă.

Discuții

In legătură cu structura complexului G.M.A.

Tov. Mogoș Alexandru asistent la Institutul de Cultură Fizică și Sport, la catedra de Teoria educației fizice, care a urmărit discuțiile în legătură cu structura complexului G.M.A. din paginile revistei noastre, face următoarele propuneri privind cursa cu obstacole.

Cursa cu obstacole reprezintă o normă în cadrul complexului G.M.A., prin trecerea căreia aspiranții își formează deprinderi aplicative care să le permită rezolvarea unor situații des întîlnite în activitatea lor zilnică.

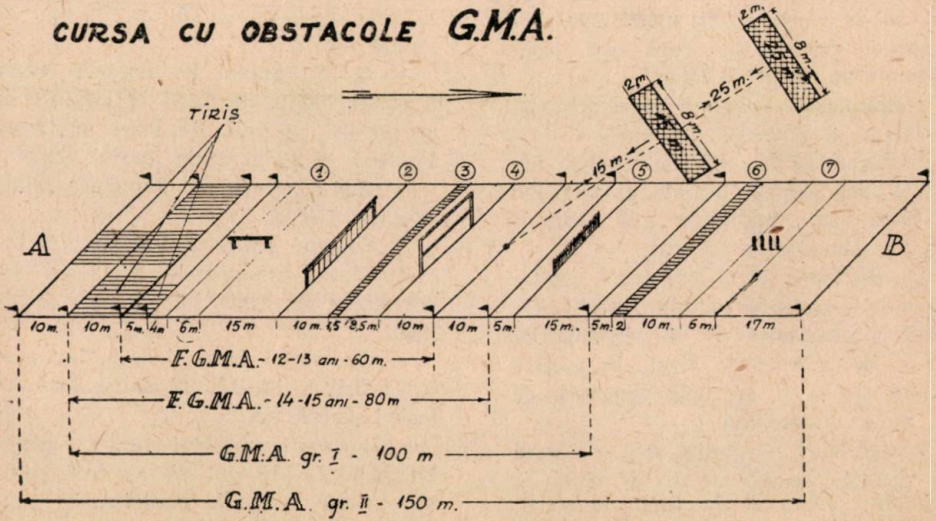
In actualul complex sportiv G.M.A. cursa cu obstacole prezintă o serie de neajunsuri, care în mare măsură împiedică atît pregătirea cît și trecerea acestei norme. Acestea ar fi următoarele :

măsurarea distanțelor și așezarea obstacolelor.

2. Din cauza repetatelor mutări obstacolele se deteriorează.

3. Obstacolele nefiind fixe, dau naștere la accidente din cauza lipsei de stabilitate sau a deteriorării lor prin desele mutări.

4. In mediul sătesc, unde de obicei obstacolele nu sînt mobile ci fixate în pămînt, acestea cu greu mai pot fi folosite pentru F.G.M.A. sau G.M.A. gradul II.



1. Deoarece pentru fiecare grad sînt prevăzute alte distanțe între obstacole, precum și modificări ale obstacolelor în așezarea lor, se pierde mult timp cu

Ținînd seama de toate aceste lipsuri pentru înlăturarea lor propunem următoarea formă a cursei cu obstacole G.M.A.

A. *Terenul* trebuie să fie plat, de preferinţă acoperit cu iarbă.

B. *Obstacolele* să fie lucrate din lemn, transportabile sau fixe cu următoarele dimensiuni:

Obstacolul 1 — bîrna de echilibru, să fie format dintr-o bîrnă orizontală de formă cilindrică, cu un diametru de 20 cm la un capăt, micşorîndu-se spre celălalt pînă la 15 cm. Să aibă lungimea de 6 metri, iar înălţimea 1 m de la pămînt. De primul suport al bîrnei se fixează două trepte. La capătul opus, la distanţa de 50 cm se marchează cu vopsea un inel lat de 3 cm care trebuie depăşit de aspirant.

Obstacolul 2 — gardul mic, trebuie să aibă o înălţime de 80 cm şi o lungime de 2,25 metri.

Obstacolul 3 — şanţul mic, să aibă o lăţime de 1,50 metri.

Obstacolul 4 — gardul mare, cu înălţimea de 1,35 metri şi lungimea de 2,25 metri are trei stinghii orizontale la o distanţă de 45 cm una de alta.

Obstacolul 5 — gardul viu, înalt de 80 cm şi lung de 2,25 metri este confecţionat din nuiele, care sînt montate într-un suport de lemn.

Obstacolul 6 — şanţul mare, să aibă o lăţime de 2 metri.

Obstacolul 7 — să fie format din patru stîlpi aşezaţi în linie dreaptă, din 2 în 2 metri, înalţi de 1,50 metri şi cu un diametru de 15 cm.

C. *Distanţele între obstacole.* Obstacolul 1 — bîrna de echilibru, să fie aşezată perpendicular şi la distanţa de 29 m de la linia de start. In această limită nu va fi cuprinsă lungimea de 6 m a obstacolului.

Obstacolul 2 — gardul mic, se aşază la distanţa de 15 m de la bîrna de echilibru (50 m de la linia de start).

Obstacolul 3 — şanţul mic, se marchează la 10 m de obstacolul 2.

Obstacolul 4 — gardul mare, se aşază la 8,50 m de la marginea a doua a şanţului mic.

Obstacolul 5 — gardul viu, se aşază la 25 m de la gardul mare.

Intre obstacolul 4 şi 5, la o distanţă de 10 m de la gardul mare, se marchează locul de unde se va face aruncarea mingilor de oină sau a grenadelor.

Obstacolul 6 — şanţul mare, cu o lăţime de 2 m se marchează la distanţa de 20 m de la gardul viu.

Obstacolul 7 — stîlpii trebuie aşezaţi în felul următor: primul stîlp se fixează la 10 m de la marginea a doua a şanţului mare iar ceilalţi în continuare din 2 în 2 metri.

D. *Delimitarea porţiunilor care trebuie parcurse de aspiranţi, la fiecare grad, în cadrul cursei.*

— F.G.M.A. 12—13 ani, lungimea totală a cursei să aibă 60 m, începînd la distanţa de 20 m de la linia de start şi terminîndu-se la 10 m de la gardul mare.

— F.G.M.A. 14—15 ani, lungimea totală a cursei să fie de 80 m, începînd la distanţa de 10 m de la linia de start şi terminîndu-se cu 5 m înainte de gardul viu.

— G.M.A. gradul I, lungimea totală a cursei 100 m, începînd la distanţa de 10 m de la linia de start şi terminîndu-se la 15 m de la gardul viu.

— G.M.A. gradul II, lungimea totală a cursei 150 m.

E. *Condiţii pentru parcurgerea cursei.*

Propunem următoarele modificări ale condiţiilor prevăzute în actualul regulament:

— urcarea pe bîrna de echilibru pentru F.G.M.A. 12—13 ani să se facă folosind ambele trepte:

— trecerea gardului mare pentru F.G.M.A. 12—13 ani să se facă peste sau printre stinghiile gardului, iar pentru 14—15 ani să se execute obligatoriu sprijinirea pe stinghia de sus a unei mîini şi a piciorului opus (pentru urcare băieţii pot întrebuinţa stinghia de mijloc, iar fetele şi cea de jos);

— pentru G.M.A. gradul II, pe ultima porțiune a cursei, trecerea printre stîlpii așezați din 2 în 2 metri să se facă prin alergare șerpuită;

— materialele care se folosesc pentru aruncări să fie următoarele:

pentru F.G.M.A. 12—13 ani băieți și fete și 14—15 ani numai fete, 3 mingi de oină;

pentru F.G.M.A. 14—15 ani băieți, 3 grenade de 500 gr;

pentru G.M.A. gradul I și II bărbați și femei, 3 grenade cu greutate reglementară.

F. *Avantajele acestei curse* dă posibilitatea colectivelor sportive, precum și celor care administrează bazele sportive să construiască un singur rînd de obstacole pentru toate gradele complexului. In cadrul acestei curse obstacolele nu mai trebuie mutate și de asemenea nu mai sînt necesare măsurători și marcări speciale de la grad la grad.

— La pregătirea pentru trecerea acestei norme pot lucra simultan mai multe grupe de aspiranți, deoarece fiecare grad își are delimitată porțiunea respectivă.

— Organizarea concursurilor pentru trecerea acestei curse cu obstacole pot aduce la start un număr mai mare de tineri care să-și treacă norma într-un timp mai scurt.

Răspundem cititorilor

Mai mulţi cititori s-au adresat redacţiei revistei noastre cu întrebări care se referă la campionatele R.P.R. de poliatlon G.M.A. Răspundem la întrebări, sistematizînd materialul în cele 4 grupe de mai jos.

Intrebări:

I. De cînd se organizează campionatul R.P.R. de poliatlon G.M.A.? Ce probe cuprinde? De cine au fost ocupate primele locuri în ediţiile desfăşurate pînă în prezent?

II. Care sînt învăţămintele principale în urma organizării campionatelor R.P.R. de poliatlon G.M.A.?

III. Care sînt performanţele cele mai bune realizate pînă în prezent la cursa cu obstacole G.M.A. gradul II? De ce nu se omologhează recorduri R.P.R. la cursa cu obstacole?

IV. Este necesară participarea sportivilor fruntaşi la campionatul R.P.R. de poliatlon G.M.A.?

Răspunsuri:

I. Campionatul R.P.R. de poliatlon G.M.A. se organizează la noi în ţară începînd din anul 1953.

Considerat ca an de experienţă, campionatul republican de poliatlon G.M.A. din anul 1953 a cuprins cinci probe ale complexului G.M.A.: gimnastica, tirul, cursa cu obstacole, aruncarea greutăţii şi crosul. Incepînd din anul 1954 la cele cinci probe enumerate mai sus s-a adăugat înotul. Campionatul din anul 1955 a păstrat neschimbat conţinutul ediţiei din anul precedent.

Intrecerile finale ale campionatului republican de poliatlon G.M.A. din anul 1953 s-au desfăşurat la Sighişoara în zilele de 24—25 octombrie, clasamentul primilor trei fiind următorul:

La băieţi

1. Zîmbreşteanu Petre (C. C. A. Bucureşti).
2. Feder Werner (Progresul Sighişoara).
3. Teodorescu Victor (Spartac Bucureşti).

La fete

1. Revent Elena (Ştiinţa I.C.F. Bucureşti).
2. Costin Maria (Metalul Bucureşti).
3. Streja Elena (Locomotiva Bucureşti).

Finala ediţiei a doua s-a desfăşurat la Mediaş în zilele de 28—29 august 1954, primii clasaţi fiind:

La băieţi

1. Teodorescu Victor (Progresul Bucureşti).
2. Feder Werner (Progresul Sighişoara).
3. Prisăcaru Constantin (Dinamo Galaţi).

La fete

1. Moraru Mioara (Flamura roşie Oraşul Stalin).
2. Costin Maria (Metalul Bucureşti).
3. Szabo Marta (Metalul Cluj).

La Cîmpina în zilele de 2—3 septembrie 1955 s-a desfăşurat finala ediţiei a treia a poliatlonului G.M.A. S-au clasat:

La băieți

1. Ignat Eugen (Locomotiva București).
2. Biro Ștefan (Știința Iași).
3. Dinu Dumitru (Constructorul Bacău).

La fete

1. Treybal Edith (Progresul Timișoara).
2. Moraru Mioara (Constructorul Orașul Stalin).
3. Jaba Olga (Știința Timișoara).

II. Organizarea campionatelor R.P.R. de poliatlon G.M.A. în anii care au trecut a confirmat și practic că poliatlonul este un factor important în ridicarea nivelului de pregătire fizică pe o treaptă superioară. Sportivul Teodorescu Victor clasat pe locul 3 în anul 1953 și campion de poliatlon G.M.A. în anul 1954, reprezintă azi cu cinste culorile țării noastre în întrecerile internaționale și chiar la campionatele mondiale de pentatlon modern. Tot așa sportiva Moraru Mioara a adus victorii prețioase asociației din care face parte, în campionatul R.P.R. de atletism pe echipe.

Concursurile de poliatlon G.M.A. asigură participanților o practicare continuă a diferitelor ramuri de sport și la majoritatea dintre aceștia (atrași în mișcarea sportivă chiar prin complexul G.M.A.) le oferă posibilitatea să-și aleagă ramura de sport sau proba preferată, care corespunde cel mai bine calităților pe care le posedă. Astfel se evită de la bun început o „alegere" greșită, sportivii noștri începători fiind ajutați în acest fel să obțină performanțe valoroase într-un timp mai scurt.

In afară de aceasta concursurile de poliatlon G.M.A. oferă organizatorilor posibilitatea de a verifica valabilitatea normelor G.M.A., aceste observații avînd un rol important în stabilirea unor norme cît mai corespunzătoare, față de nivelul general de pregătire fizică din țara noastră. Tot concursurile de poliatlon G.M.A. oferă posibilitatea unificării diferitelor interpretări ale condițiilor de dare a normelor G.M.A.

III. Cele mai bune performanțe realizate pînă în prezent la cursa cu obstacole G.M.A. gradul II sînt:

La băieți

1. Zîmbreșteanu Petre 54,6 24.X.1953 Sighișoara.
2. Ignat Eugen 56,6 2.IX.1955 Cîmpina.
3. Szimalcsik Ștefan 1.02,1 2.IX.1955 Cîmpina.
4. Gergely Ioan 1.07,3 2.IX.1955 Cîmpina.
5. Benca Augustin 1.07,6 2.IX.1955 Cîmpina.

La fete

1. Streja Elena 34,6 25.X.1953 Sighișoara.
2. Costin Maria 35,5 25.X.1953 Sighișoara.
3. Jaba Olga 35,6 3.IX.1955 Cîmpina.
4. Velicu Melania 36,5 25.X.1953 Sighișoara.
5. Ghinea Elena 37,1 25.X.1953 Sighișoara.

Aceste performanțe, după cum reiese din tabelul de mai sus, au fost realizate în cadrul întrecerilor finale ale campionatelor R.P.R. de poliatlon G.M.A. Totuși ele nu pot fi omologate ca recorduri republicane, deoarece așa cum normele complexului G.M.A. sînt într-o perpetuă adaptare și conținutul cursei cu obstacole G.M.A. se va schimba în raport cu cerințele pregătirii fizice a cetățenilor republicii noastre.

IV. Participarea sportivilor fruntași din diferite ramuri de sport la campionatul R.P.R. de poliatlon G.M.A. se impune ca o necesitate. Considerăm că cel puțin o dată pe an sportivii care practică cu regularitate sportul trebuie să se verifice practic, din punct de vedere al pregătirii fizice generale. Poliatlonul G.M.A. este un bun prilej pentru acest control, strîngînd la startul probelor sportivi din diferite ramuri de sport, care în mod normal nu se pot întîlni în cadrul aceleiași competiții. Astfel pot fi dezvăluite și remediate lipsurile existente în pregătirea sportivilor.

Cele trei ediţii ale campionatului republican de poliatlon G.M.A. organizate pînă în prezent au demonstrat că asociaţiile şi colectivele sportive, precum şi marea majoritate a antrenorilor, nu consideră necesară participarea la aceste concursuri a sportivilor încadraţi în secţiile pe ramuri de sport. Aşa se explică numărul extrem de redus al sportivilor fruntaşi care au participat la ediţiile anterioare.

Această mentalitate profund greşită a asociaţiilor, colectivelor şi antrenorilor îi lipseşte de unele observaţii şi concluzii care ar duce la îmbunătăţirea pregătirii sportivilor.

Pentru demonstrarea justeţii afirmaţiilor de mai sus dăm un singur exemplu, al atletului Spiridon Constantin, care prin participarea sa la finala campionatului de poliatlon G.M.A. din acest an a lăsat să se întrevadă multe lipsuri în pregătirea lui multilaterală. După ce s-a clasat pe locul I la aruncarea greutăţii şi pe locul II la tir, a ocupat locul 18 la cursa cu obstacole şi locul 19 la 3000 m plat. Considerăm că acest clasament dezvăluie „secretul" căruia i se datoreşte faptul că în ultimii ani atletul Spiridon Constantin nu mai face progrese la aruncarea ciocanului. Sîntem convinşi că învăţămintele trase la campionatul de poliatlon G.M.A. vor influenţa în bine pregătirea lui viitoare.

Tot aşa sîntem convinşi că toţi antrenorii şi sportivii ar fi putut trage concluzii preţioase, privind pregătirea multilaterală a fruntaşilor mişcării noastre sportive, dacă ar fi participat la concursurile de poliatlon G.M.A.

Iată de ce susţinem că participarea sportivilor fruntaşi la concursurile de poliatlon G.M.A. se impune ca o necesitate.

BALKANI PAVEL
şeful serv. G.M.A. din C.C.F.S.

La întrebarea adresată redacţiei revistei noastre de sportivul Radu Voiciloiu (Locomotiva) în legătură cu influenţa pe care o au stimulenţii în practicarea sporturilor tov. Conferenţiar Dr. RAPOŢESCU SILVIL răspunde următoarele:

Stimulenţi artificiali sînt acele substanţe medicamentoase care se administrează pentru intensificarea activităţii organismului sau a diferitelor sale organe.

Aceştia sînt recomandaţi bolnavilor spre a fi biciuite — un timp scurt — anumite funcţiuni rămase în urmă, pentru a nu strica echilibrul tuturor funcţiunilor organismului.

In unele cazuri se caută să se acţioneze asupra sistemului muscular provocînd, spre exemplu, mărirea elasticităţii musculare, creşterea excitabilităţii, micşorarea duratei de contracţie. In alte cazuri se caută să se obţină dilatarea vaselor sanguine, o mai bună irigare a muşchilor, o intensificare a activităţii cardiace sau a respiraţiei, o mărire a capacităţii sîngelui de a fixa oxigenul, o creştere a rezervei alcaline etc.

Un mare număr de stimulenţi sînt utilizaţi pentru acţiunea lor excitantă-biciuitoare asupra sistemului nervos central.

Alcoolul în doze mici, din diversele băuturi are la început o uşoară acţiune excitantă asupra sistemului nervos central, fiind în acelaşi timp şi un vasodilatator periferic, excitant cardiac şi respirator. După această fază excitantă urmează faza paralizantă asupra centrilor nervoşi — faza de inhibiţie. In faza excitantă apare o falsă micşorare (subiectivă-nereală) a senzaţiei de oboseală, o falsă creştere a îndrăznelii, a hotărîrii, din cauza tulburărilor funcţiilor psihice — a judecăţii, a memoriei, a logicii, a sensibilităţii. Ii urmează apoi o micşorare adevărată a capacităţii de autosupraveghere, o dereglare a coordonării mişcărilor cu mărirea cheltuielilor energetice, ceea ce creează impresia falsă de mărire a productivităţii, de creştere a puterii, impresii care nu sînt confirmate nici de cercetările şi de măsurătorile ştiinţifice şi nici de rezultatele tehnico-sportive, care apar micşorate.

Consumul abuziv cronic al alcoolului este adesea cauza afecţiunilor gastrice, hepatice şi renale, iar în cazul intoxicaţiilor acute prezintă: vărsături, micşorarea sensibilităţii organelor de simţ, fenomene de paralizie, pierderea

cunoştinţei, cianoză, comă, contracturi, trismus convulsiv, după care poate urma moartea prin paralizia centrilor nervoşi cardiaci şi respiratori.

Cafeina din cafea, teina din ceaiul rusesc, teobromina din cacao, cola şi coca extrase din seminţele şi frunzele unor plante medicinale ce conţin cocaină, tropocaină, cafeină, teobromină etc., în doze mici sînt de asemenea stimulenţi artificiali-medicamentoşi, cu acţiune asupra sistemului nervos central şi periferic, aparatului cardiovascular şi respirator şi sistemului muscular. Dozele mari au în general acţiune de paralizant al funcţiunilor acestor sisteme şi aparate.

Corpul omenesc folosind timp îndelungat aceşti stimulenţi artificiali se obişnuieşte cu ei şi pentru a menţine efectul de excitant este necesar să se mărească succesiv doza, ceea ce duce adesea la aşa-numita beţie rece.

Pentru toate aceste proprietăţi ale stimulenţilor artificiali-medicamentoşi, în general ei nu sînt recomandaţi decît oamenilor bolnavi, sportivilor, mai ales, fiindu-le cu totul interzişi. Pentru aceste motive, practica şi abuzul lor sînt considerate ca obiceiuri neigienice, dăunătoare sănătăţii.

Un sportiv îşi are excitabilitatea lui fiziologică sănătoasă, cîştigată prin antrenament ştiinţific şi prin folosirea raţională a factorilor naturali aer, apă, soare. Sportivul are excitabilitatea emotivă a concursurilor, a plăcerii de a se vedea învingător şi purtător al insignelor, medaliilor, cupelor şi a premiilor.

In ţările de democraţie populară, după exemplul sovietic, sportivii au un minunat mijloc de a-şi mări excitabilitatea naturală prin viaţa în colectivul sportiv, care îi stimulează, le arată greşelile, le indică metodele tehnice de corectare; sportivii se autoobservă, se observă în comparaţie cu tovarăşii de colectiv, se stimulează reciproc, se stabileşte spiritul de colectiv, care le dă încredere în posibilităţile lor.

Excitabilitatea normală, superioară, fiziologică, sportivul şi-o cîştigă printr-un antrenament judicios condus, alimentaţie raţională, condiţii igienice în producţie, regim igienic de viaţă, de odihnă, de muncă, de antrenament pe perioade ştiinţific alcătuite.

Alimentaţia raţională este dozată în funcţie de profesie, de sezon, de disciplina sportivă pe care o practică, de solicitarea organismului în antrenament şi concurs. Asigurarea raţiei alimentare cu o proporţie justă a cantităţii şi a calităţii celor şase principii alimentare (glucide, proteine, grăsimi, apă, săruri minerale şi vitamine) constituie adesea unul din principalele elemente de bază care îl duce pe sportiv cu sănătatea perfectă, spre podiumul de onoare.

Vitaminizarea bogată cu vitaminele C şi B şi asigurarea raţională a sărurilor minerale — în special a celor de calciu şi de fosfor — ce se găsesc în anumite proporţii în diferitele alimente naturale, trebuie să fie cuprinse în meniul alimentar, pentru ca el să fie ştiinţific, să ajute organismul sportivului să depună maximum de efort cu minimum de uzură, deci cu păstrarea şi întărirea sănătăţii.

Organizatorii sportului din ţările capitaliste nu sînt preocupaţi să ocrotească şi să întărească sănătatea sportivilor. Stimulenţii artificiali (dopajul) sînt larg răspîndiţi în practica sportului burghez. Aceştia provoacă o mobilizare a ultimelor resurse ale sportivului, care depăşesc orice limită, ceea ce este dăunător organismului, duce la scăderea randamentului sportiv, la scurtarea longevităţii vieţii sportive.

ARTICOLE ŞI MATERIALE PUBLICATE ÎN REVISTA „CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1955

PROBLEME ŞTIINŢIFICO-METODICE

Balint A. — Cîteva probleme ale jocului modern de polo pe apă (10).

Bardoşi M. — Din experienţa profesorului de educaţie fizică (10).

Băiaşu N. — Metodica şi tehnica rostogolirilor scurte şi lungi şi a ridicărilor de la sol prin îndreptare (10).

Ciudina A. — Îmbinarea practicării atletismului cu jocul de volei (8).

Dănescu S. — Pentru o mai bună calitate a activităţii de educaţie fizică în şcoli (12).

Diaconescu C. — Împărţirea studenţilor pe grupe pentru o mai bună desfăşurare a activităţii de educaţie fizică (10).

Dumitrescu Tr. — Forma sportivă (9).

Dumitrescu V. — Crosul — important mijloc de pregătire fizică generală (3).

Dumitrescu V. — Unele aspecte ale pregătirii atleţilor noştri fruntaşi (11)

Einhorn A. — Elementul surpriză în jocul de volei (5).

Epuran M. — Învăţătura lui I. P. Pavlov despre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare şi importanţa ei în învăţarea exerciţiilor fizice (6).

Firea E. şi **Cherteş E.** — Indicaţii metodice în legătură cu interpretarea planificării activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul mediu (9).

Filin V. — Antrenamentul alergătorului pe distanţe scurte în perioada concursurilor (6).

Flamaropol M. — Contribuţii la îmbunătăţirea hocheiului pe gheaţă în R.P.R. (1).

Flamaropol M. — Pregătirea jucătorilor de hochei pe gheaţă înaintea începerii campionatului R.P.R. pe anul 1955 (11).

Florescu C. — Pregătirea pentru concursurile de fond la sporturile nautice (4).

Florea C. — Din metodica învăţării boxerului începător (4).

Freund E. — Metodica de antrenament a lui Alexandru Popescu (5).

Georgescu M. — Unele corelaţii între calităţile fizice de bază survenite în procesul de antrenament (5).

Ghimbra E. — Metode folosite în pregătirea pentru obţinerea categoriei junioare la gimnastica sportivă (4—5).

Ghişoiu Gh. — Pregătirea fizică multilaterală a trăgătorilor fruntaşi (5).

Gonciarov S. V. — Particularităţile fundamentale ale metodicii de pregătire iniţială a tinerilor luptători (9).

Gămulea F. — Antrenamentul de toamnă al patinatorilor de viteză (9).

Herold C. — Analiza tehnică a aruncării la coş din săritură (8).

Herşcovici H. — Poziţia de tragere în picioare cu arma (8).

Ilie A. — Exerciţii pregătitoare pentru obţinerea categoriei a III-a de clasificare la gimnastica artistică (8).

Ionescu A. — Masajul în antrenament şi în competiţiile sportive (7).

Kukuşkin, Koriakovski şi **Jukov.** — Metode de cercetări ştiinţifice în procesul educaţiei fizice (1).

Kummer A. — Metodica învăţării trecerii peste garduri cu tinerii începători (2).

Kummer A. — Evidenţa rezultatelor

— mijloc de îmbunătățire a muncii profesorilor de educație fizică (6).
Kunst I. — Pentru stabilirea conceptiei în jocul de handbal de sală (2).
Kuracenkov A. — Despre practicarea halterelor de către adolescenți și juniori (2).
Kuțenko I. — Cum se antrenează Tommy Konno (12).
Melnikova I. — Alergarea Mariei Isakova (12).
Morozov R. — Despre exercițiile pregătitoare speciale pentru halterofili (7).
Pădureanu N. — Participarea fundașului la atacul liniei de treisferturi în jocul de rugbi (6).
Pașcu S. — Antrenamentul de iarnă al patinatorului (12).
Popescu C. — Din metodica pregătirii echipei feminine de handbal a R.P.R. (11).
Preobrajenski I. N. și Builin I. F. — Despre specializarea sportivă timpurie în baschet (10).
Pivovarova B. — Tehnica de alergare a Christei Stubnik (10).
Rizea M. — Calendarul sportiv — document principal de planificare a activității în colectivele sportive (1).
Rozeanu A. — Jocul ofensiv în tenisul de masă (4).
Spier F. și Kunst I. — In legătură cu perioada pregătitoare a echipelor de handbal pe anul 1955 (1).
Surugiu V. — Lovitura de atac a jucătorului cehoslovac Iosef Tesar (10)
Șiclovan I. — Cerințele unei corecte planificări a activității de educație fizică (4).
* * * — Tehnica aruncării discului a atletului Ferenc Clics — recordmanul Europei (2).
Terchilă C. — Efectele orelor de educație fizică asupra unor studente de la facultatea muncitorească (5).
Teodorescu L. — Corelația dintre tehnică și tactică în metodica antrenamentului (6).
Teodorescu L. și Dimitriu O. — Observații tehnico-tactice asupra campionatelor europene de baschet din anul 1955 (9).
Teodorescu V. — Contribuție la problema aplicării eforturilor mari în antrenamentul schiorilor fondiști (12).
Vlaicu M. și Șiclovan I. — Despre unele aspecte din metodica învățării în fotbal (2).
Vogel A. — Organizarea grămezii în jocul de rugbi (3).
Warga E. — Indicații metodice în predarea noilor elemente tehnice în canotajul academic (7).
Weindel W. — Observații asupra activității schiorilor fondiști fruntași în anul 1953 (1).
Wiesenmayer I. — Din antrenamentul meu (7).
Zatopek E. — Către fondiștii romîni (5).
Zugrăvescu S. — Procedee tehnice noi în jocul de handbal (8).

LUCRĂRI DE CERCETĂRI ȘTIINȚIFICE

Büttner K. — Observații privind influența înotului de performanță asupra organismului tînăr feminin (8).
Cernikova O. A. — Analiza psihologică a învingerii dificultăților prin acțiuni de voință în sport (3).
Dineș A., Bedő C., Szegö V., Nacsadi B., Selenei S. — Studii de fiziologie asupra scrimerilor juniori (2).
Drăgan I. — Studii medico- sportive asupra cursei de înot de mare fond pe Dunăre (7).
Dumitrescu Tr. — Contribuții la studiul fiziologiei în jocul de fotbal (4—5).
Dungaciu P. — Despre aplicarea eforturilor mari în gimnastică (3).
Haralambie S. și Mărgărit E. — Din problemele pregătirii boxerului (6).
Mayer I. — Cercetări asupra formării deprinderilor motrice în gimnastica sportivă (11).
Nedef M., Georgescu M. — Incălzirea în jocul de baschet (2).
Rosental I. R., Rosenfeld E., Derevenko P., Gozaru L., Rosental I., Sgarbură C. — Influența exercițiilor fizice asupra schimburilor energetice la adolescenții din cîmpul muncii (3).

CRONICI

Băiașu N. — Prima spartachiadă națională — Festivalul culturii fizice cehoslovace (12).

Balaş A. — Învăţăminte din cursa ciclistă Praga-Berlin-Varşovia (7).

Balaş A. — Participarea sportivilor noştri la cel de al V-lea Festival Mondial de la Varşovia (10).

Bogdan I. şi Stănescu I. — Tînărul dinamovist — importantă şcoală de pregătire a cadrelor sportive (1).

Comarnescu P. — Sportul în artele plastice (3).

Dimitriu O. — Comportarea echipelor de baschet participante la Premiul oraşului Sofia (7).

* * * — De la Consiliul ştiinţifico-metodic al C.C.F.S. (5—11).

Florescu C. — A II-a ediţie a Campionatelor europene feminine de canotaj academic (10).

Gruia A. — Campionatele europene de volei 1955, prilej de învăţăminte preţioase (8).

Homenkov L. S. — Rezultatele sezonului atletic 1954 (3).

Iacobini G. — Observaţii asupra Campionatelor mondiale de lupte de la Karlsruhe (7).

Ionescu M. T. — Consfătuirea cu şefii cadrelor de educaţie fizică din învăţămîntul superior (6).

Jgutov O. — Prima ediţie a Campionatelor europene de tir de la Bucureşti (11).

Nicolescu Gh. — Concursul internaţional de călărie de la Bucureşti (10).

Popa I. — Campionatele europene de box amator pe anul 1955 — (8).

Săceanu I. — Planificarea muncii în consiliile colectivelor sportive (2).

Teodorescu Gh. — Activitatea ştiinţifică a studenţilor din Institutul de Cultură Fizică (6).

Tudor Şt. — Expoziţia „Sportul în R.P. Ungară" (2).

Tuhai O. — Aspecte din activitatea asociaţiei Voinţa în anul 1954 (1).

Villara R. şi Rona E. — Pe marginea campionatului republican de atletism pe echipe, pe anul 1955 (8).

Wilk E. — Hocheiul pe iarbă, o nouă ramură de sport în ţara noastră (6).

PARTEA GENERALĂ

* * * — Articole şi materiale publicate în revista „Cultură Fizică şi Sport" în anul 1955 (12).

* * * — 23 August, ziua eliberării patriei noastre (8).

Bănăţeanu O. — O nouă programă de educaţie fizică în învăţămîntul superior (11).

Capră P. — Angrenarea unui larg activ obştesc — condiţie de bază în creşterea şi întărirea muncii sportive (3).

Chirulescu A. — Din activitatea Asociaţiei pentru cultură fizică şi sport Locomotiva (12).

* * * — Congresul al II-lea al Partidului Muncitoresc Romîn (12).

Costică V. — Din activitatea Consiliului regional Stalin al asociaţiei sportive Recolta (11).

Istrate I. — Noua clasificare factor important în ridicarea măiestriei sportive (4).

* * * — La începutul unui nou an şcolar (9).

* * * — 1 Mai sărbătoarea internaţionalismului proletar (4).

* * * — 14 Mai 1950—14 mai 1955 — cinci ani de activitate în cadrul complexului G.M.A. (5).

* * * — Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie (10).

Mitra Gh. şi Vrabie A. — Probleme actuale ale schiului în ţara noastră (9).

Nineacă T. — Cum se construieşte o barcă cu mijloace proprii (7).

* * * — Oamenii simpli şi cinstiţi din toate ţările vor să trăiască în pace şi în înţelegere frăţească (1).

* * * — Pentru îmbunătăţirea activităţii în şcolile sportive de elevi (2).

* * * — Pentru continua dezvoltare a sportului la sate (7).

* * * — Să asigurăm o activitate sportivă intensă în perioada de iarnă (11).

* * * — Să desfăşurăm o bogată activitate sportivă în lunile de vară (3).

Tudoran M. — Termenii sportivi în „Dicţionarul limbii romîne literare contemporane (12).

* * * — Un document de importanţă istorică pentru dezvoltarea culturii fizice şi sportului în ţara noastră (6).

Vaida I. — Pentru îmbunătăţirea activităţii Consiliului ştiinţifico-metodic al C.C.F.S. (6).

CRITICĂ ŞI BIBLIOGRAFIE

* * * — Bibliografie (11 şi 12).
* * * — Cărţi apărute în Editura Tineretului (6).
* * * — „Kultura Fizyczna“ nr. 2—3 1955 (7).
Holzer O. — Revista „Testneveléstudomány“ (10).
* * * — Literatura sportivă peste hotare (6).
Medrea-Căliman I. — „Theorie und Praxis der Körperkultur“ nr. 1—2 1955 (5).
* * * — Noi cărţi de sport (9).
* * *— Recenzii (6).

RĂSPUNDEM CITITORILOR

* * * — Cum se antrenează schiorii fruntaşi (11).
* * * — Ciclocrosul (11).
* * * — Ce influenţă au stimulenţii în practicarea sporturilor (12).
* * * — Campionatele R.P.R. de poliatlon G.M.A. (12).

DISCUŢII

* * * — In legătură cu structura complexului sportiv G.M.A. (9-10-11-12).
* * * — Observaţii asupra structurii complexului G.M.A. (1).
Neugebauer H. P. — Păreri pro şi contra privind un regim special de antrenament de înot pentru copii şi tineret (8).
Partheniu A. — Cîteva observaţii critice în legătură cu articolul „Antrenamentul de toamnă al schiorului“ (2).
Tudose C. — Unificarea comenzilor în practica educaţiei fizice (4).

DE LA COMITETUL PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

Pe lîngă Comisia centrală de natație a fost constituit un Consiliu metodico-ştiinţific care îşi propune următoarele:

1. Studierea şi fundamentarea din punct de vedere ştiinţific a problemelor de pregătire a înotătorilor, jucătorilor de polo şi săritorilor.

2. Studierea posibilităţilor dezvoltării natației în țara noastră.

3. Studierea, interpretarea şi alcătuirea regulamentului celor 3 ramuri ale natației.

4. Pregătirea unor materiale metodice, documentare, teme de cercetări ştiinţifice în scopul ridicării nivelului profesional al antrenorilor şi arbitrilor.

Recenzie:

„Medicina Sportivă"

Revista lunară italiană „MEDICINA SPORTIVA", care apare la Roma sub direcția prof. Giuseppe la Cava ca Buletin oficial al Federației internaționale de medicină sportivă, prin lucrările publicate, recenziile și bogata bibliografie aduce o contribuție prețioasă la fundamentarea științifică a sporturilor și la cunoașterea cercetărilor și problemelor de medicină sportivă.

Din numerele 6 și 7 din anul curent citățm o serie de articole care ar putea servi ca material informativ și documentar pentru medicina sportivă, antrenorilor și profesorilor de educație fizică.

„Accidentele în polo pe apă" de doctor I. Schmidt din Praga în care autorul leagă accidentele din acest sport de 5 elemente: jucător, antrenor, ceilalți jucători, minge și apă. Autorul consideră leziunile articulațiilor interfalangiene și ale ochiului ca specifice acestui joc.

„Leziunile aparatului muscular-tendinos" de prof. Giuseppe La Cava. Autorul descrie leziunile locului de tranziție între mușchi și tendon, foarte frecvente în practica sportivă în urma microtraumatismelor repetate și care sînt de multe ori interpretate ca rupturi musculare banale. Autorul indică semnele precoce și mijloacele de tratament ale acestor leziuni.

„Craniul jucătorilor de fotbal" de Dr. R. Mineo și M. Zappalà. Pe baza studiului radiografic al craniului la 20 jucători de fotbal, autorii au descoperit ușoare modificări ale tablei interne a oaselor craniene, produse în urma traumatismelor repetate prin balonul de joc. Autorii numesc aceste tulburări ca „mică craniază de natură politraumatică".

Dr. Fernando Brunori în articolul „Aspecte electrocardiografice și fonocardiografice la participanții la activitatea atletică" prezintă o serie de observații și grafice interesante, culese în urma examinării a 53 atleți care nu prezentau leziuni miocardice ci numai hipertrofii funcționale cardiace sau ușoare destorii neurovegetative, apărute în urma antrenamentului de durată.

Din numărul mare de recenzii făcute la diferite lucrări de specialitate enumerăm o parte, care ar putea fi de folos specialiștilor noștri:

„Funcțiunea respiratorie în timpul nataței" de V. Wyss — un studiu experimental făcut pe 12 înotători care se pregătesc pentru Olimpiadă. Min. Med. nr. 46/1955.

„Examenul ocular și aptitudinea vizuală pentru candidații în sporturile mecanice" de G. Calamandrei. Ann. Oft. Cl. Ocul. 81/1955.

„Categorii de greutate și vîrstă" de A. Boehmig, în care autorul face o strînsă legătură între vîrstă și greutate, în sporturile în care greutatea joacă un rol important. Argt. und sport nr. 4/1955.

„Leziuni oculare în box" de A. Boehmig. Sportmedizin Dec. 1954.

„Experimentarea masajului sub apă la campionatul mondial de fotbal din 1954" de E. Deuser. Sportmedizin nr. 6/1955.

„Sportul și ciclul menstrual" de I. Bausenwein. Dtsch. Med. Wochsch 41/1954.

„Posibilitățile sportive ale femeii în timpul ciclului menstrual" de H. Noack. Dtsch. Med. Wochsch 5/1954.

In aceste două articole ambii autori aduc o contribuție prețioasă în precizarea indicațiilor, contraindicațiilor, orientarea și gradarea efortului femeii în timpul ciclului menstrual.

„Controlul medical al participanților la alergările cicliste de 6 zile" de B. Kwiet conține unele observații de alterații ale electrocardiogramelor produse de oboseala intensă și tulburările umorale consecutive. Dtsch. Med. Wochsch 6/1954.

„Conferința de medicină sportivă ținută la Cortina d'Ampezzo între 22—24.I.1955" este un volum de 200 pagini și 100 ilustrații în care sînt trecute toate comunicările științifice făcute în această conferință în legătură cu sporturile de iarnă (în special problemele de traumatologie și fiziologie).

Revistele ne informează și despre organizarea serviciului sanitar la Campionatele de schi de la Cortina d'Ampezzo și activitatea acestui serviciu pe întreaga durată a campionatului, din care cadrele de specialitate italiene pot trage învățăminte utile pentru organizarea serviciului medical pentru Olimpiada de Iarnă.

Prof. Giuseppe La Cava prezintă în aceste numere darea de seamă a activității Federației internaționale de medicină sportivă pe perioada 1949—1954 și aspecte de la Congresul de medicină sportivă ținut la Perugia, în cursul anului 1955.

Note bibliografice

In revista „TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURI" (Teoria și practica culturii fizice) nr. 9 putem citi următoarele articole:

„Să îmbunătățim educația fizică a elevilor";

„Pentru îmbunătățirea calității muncii de pregătire a gimnaștilor clasificați" de Popov N. K.;

„Eficacitatea diferitelor intervale de odihnă în cadrul metodei antrenamentului repetat" de Ozolin N. G. și Eifimov I. T.;

„Despre metodica desfășurării lecțiilor de gimnastică sportivă cu copiii din grupele de vîrstă mică și mijlocie (12—16 ani)" de Slemin A. M.;

„Importanța înălțimii permanente a startului halterei în învățarea tehnicii de către halterofilul începător" de Kocinev A. A.;

„Din experiența muncii de cultură fizică și sport a parcului de cultură și odihnă „I. V. Stalin" din Moscova" de Volkov A. A.;

„Pregătirea fizică a căzăcimii ucrainiene, în timpul războiului de eliberare din anii 1648—1654 "de Cernova I. M.;

„Învățătura lui I. P. Pavlov și fiziologia educației fizice" de Smirnov K. M.;

„Cîmpul vizual la sportivi" de Vasilieva V. V. și Makuni E. P.;

„Controlul medical otorinolaringologic în cadrul practicării sporturilor nautice" de Sokolov I. S.;

„Să îmbunătățim munca colectivului sportiv" de Napuh Z. și Safran A.

„Să folosim cît mai complet moștenirea științifică a lui P. F. Lesgaft" de Suvalov F. P.

„Pregătirea cadrelor de cultură fizică în Republica Populară Bulgaria" de Kuzmina K. A.

„Munca sportivă de masă în institutele de învățămînt superior ale Ucrainei" de Hristinin V. I.

„Conferința științifico-practică a medicilor de cultură fizică" de Kazakov M. B. și Rozenblat V. V.

„KULTURA FIZYCZNA" nr. 9, din septembrie 1955, organ al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport din R. P. Polonă, cuprinde următoarele articole mai importante:

„Începem noul an școlar" de W. Pietraszkiewicz; „Noua situație organizatorică a educației fizice în școli" de L. Denisiuk; „Întrecerea ca mijloc educativ în educația fizică" de M. Krawczynski; „Pregătirea tineretului din învățămîntul superior și problemele G.M.A." de T. Szubra; „Criteriile și normele de evaluare în cultura fizică, adaptate în Republica Democrată Germană" de R. Trzesniowski; „Pentru ca „Zryw" să poată servi din plin sportul în școli (n. expl. „Zryw" este o nouă asociație sportivă, din care face parte tineretul școlar)" de S. Flisak; „Deschiderea secției de cultură

fizică în Palatul Tineretului din Varşovia" de A. Jucewiczowa; „Jocurile de vară ale harcerilor (pionierilor)" de L. Ostapek.

„THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR" *nr. 10 din octombrie 1955 are următorul cuprins:*

In primele pagini ale revistei este publicat „Comunicatul asupra participării cu echipe comune ale R. D. Germane şi R. F. Germane la Olimpiada de la Melbourne şi Cortina d'Ampezzo" urmat de un articol ce tratează „Despre dezvoltarea şi situaţia mişcării sportive în regiunea Saar din anul 1945 şi pînă astăzi".

Capitolul teoria şi practica sportului conţine un articol al lui W. Neubert despre apărarea om la om în jocul de baschet şi importanţa ei în antrenament şi concursuri, un articol de W. Kostka, despre campionatele mondiale de hochei pe gheaţă din anul 1955 şi „Concluzii asupra campionatelor mondiale de tenis de masă din anul 1955 de la Utrecht" de H. Göbert.

La discuţii revista publică continuarea discuţiilor pro şi contra asupra unui antrenament special de înot la copii şi tineret cuprinzînd părerile lui J. Feicht şi V. Weber. Tot la această rubrică H. Iske semnează un articol critic asupra normelor complexului sportiv.

Dr. W. Kranberg semnează un articol de medicină sportivă sub titlul „Consideraţii asupra activităţii mele ca medic al echipei de ciclism participantă la Cursa Păcii din anul 1955".

Rubrica cronică şi ştiri cuprinde un rezumat al discuţiilor asupra conferinţei: „Problemele cercetărilor asupra mişcării", cronica asupra concursurilor pentru medicii sportivi şi recenzia cărţilor „Sistematizarea gimnasticii" de Dr. H. Groll şi „Teoria deschiderilor în şah" de P. Keres.

I. P. 2, — C. 4922

POȘTA REDACȚIEI

Stanislav Iaworowski — Pitești — Articolul dv. „Despre originea și evoluția concursurilor sportive", nefiind suficient documentat nu-l putem publica.

Iuliu Ilca-Timișoara — Intenționăm să publicăm în paginile revistei noastre lucrarea dumneavoastră intitulată „Combaterea viciilor de atitudine la studenți", ținută la cea de a II-a Sesiune științifică în problemele de cultură fizică și sport din 25—26 iulie 1955.

Pentru aceasta vă rugăm să ne trimiteți anexa cu complexul de exerciții.

Victoria Costică-Orașul Stalin. — Materialul dv., în legătură cu Spartachiada satelor l-am trimis ziarului „Sportul popular", Secția sport la sate, deoarece nu corespunde specificului revistei noastre.

Iosif Thalas-Dej. — Articolul solicitat de dv. „Despre legăturile esențiale dintre educația fizică și cea intelectuală" de M. A. Cerevkov a apărut în revista sovietică „Sovietskaia Pedagogika" nr. 7 din anul 1954, p. 24—35, sub titlul „O suscestvennih sviaziah fizicescovo vospitania umstvennim". Articolul nu a apărut în revista „Cultură fizică și sport".

Către colaboratori. Revenim pe această cale asupra felului în care trebuie să prezinte colaboratorii noștri materialele. Pentru orientare dăm mai jos o tematică generală:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată;

b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiență, culegerea de date, note personale în problema respectivă, raționament etc.); e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

De asemenea rugăm colaboratorii să țină seama și de următoarele indicații:

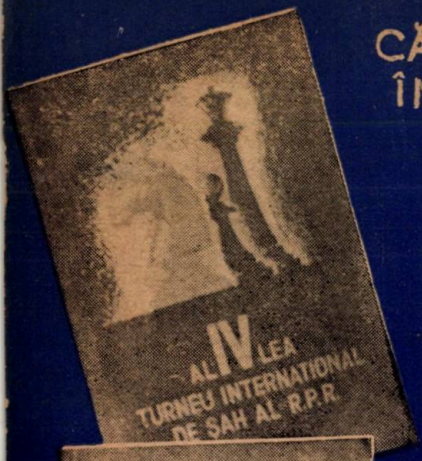
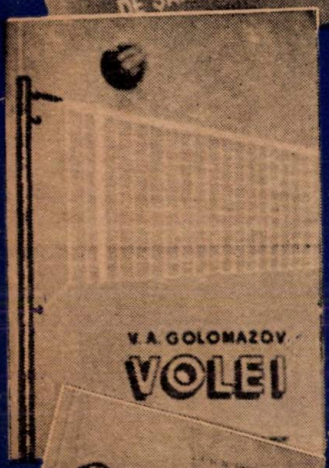
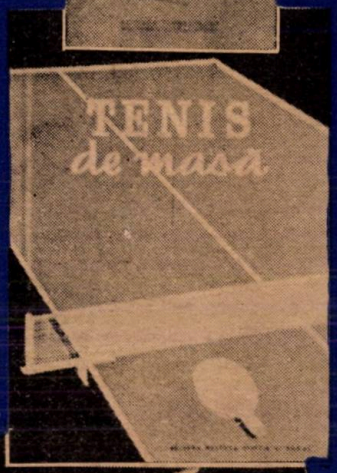
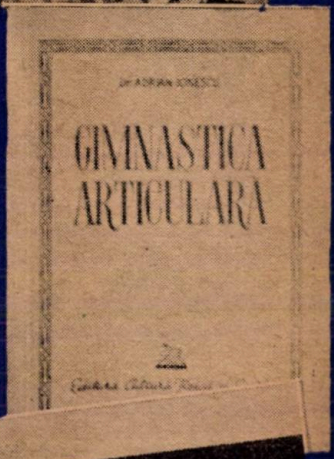
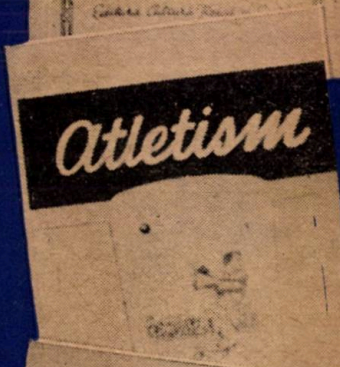
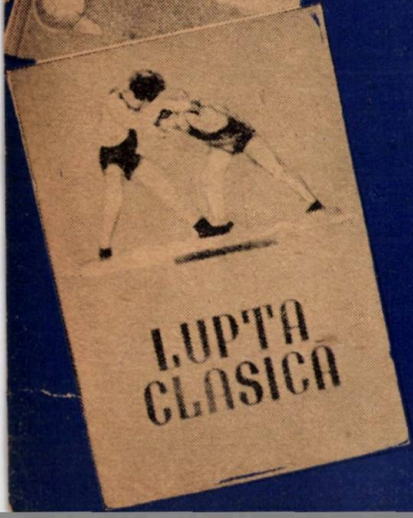
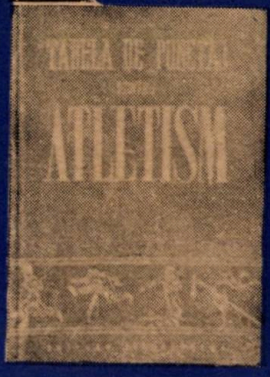
a) manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră, hîrtie albă, numai pe o parte a foii;

b) să fie predat întîiul exemplar bătut la mașină sau prima copie citeață;

c) să fie indicat locul clișeelor;

d) să se dea numele și adresa exactă.

Anunțăm cititorii noștri că publicăm în coloanele revistei răspunsuri la unele întrebări adresate redacției, în legătură cu diferite probleme de specialitate în domeniul sportului.

Rugăm pe cei care se adresează cu întrebări să menționeze pe plic: pentru rubrica „Răspundem cititorilor".

CĂRȚI DE SPORT APĂRUTE ÎN EDITURA TINERETULUI ÎN ANUL 1955